

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

成人
向け

洋風白和え



所要
8分

今回のレシピは
タンパク質に注目!

*材料 (1人分)

木綿豆腐50g・すりごま小さじ4・砂糖
小さじ1・しょうゆ小さじ1・ブロッコ
リー40g・ミニトマト2個・ハム1枚・
コーン缶15g

《1人分栄養価》

タンパク質9.5g、エネルギー176kcal、
食塩相当量1.1g



- ①ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ②ミニトマト・ハムを食べやすい大きさに切る。
コーン缶は汁気を切る。
- ③豆腐・すりごま・砂糖・しょうゆをなめらかにな
るまで混ぜ合わせ、①②を加えてあえる。

白和えとは、豆腐やごまなどのあえ衣に食材を混
ぜ合わせたもの。豆腐はどんな食材にも合いやす
く、タンパク質がたくさん取れます!



北保健センター
池村さん

問 健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

