

管理栄養士  
オススメ

## 簡単!ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

### 豆腐のカプレーゼ



所要5分

#### \*材料(1人分)

木綿豆腐1パック(150g)・トマト小1個・スライスチーズ1枚・大葉1枚・オリーブオイル小さじ1・塩適量・あらびきコショウ適量

#### 《1人分栄養価》

エネルギー220kcal  
食塩相当量0.5g

- ① 豆腐とトマトをそれぞれ6枚に、チーズを6等分に切る。
- ② トマト、豆腐、チーズの順に重ねたものを皿に並べる。
- ③ 上から千切りにした大葉をちらし、オリーブオイルと塩・コショウをかける。

大葉の代わりにバジルでも!豆腐を使っているので食べ応えがありますよ。



熱田保健センター  
の佐藤さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」をつけて、  
Instagramに投稿しよう!(アレンジ料理歓迎)  
健康増進課SNSで紹介することがあります。



ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→

問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152