

# もずくかけ豆腐

充填豆腐を選ぶと日持ちします。味付もずくで減塩も。冷蔵庫に残った野菜で楽しく盛りつけを♪

## 材料 ( 1 人分 )

もめん豆腐	小 1 パック (100 g)
トマト	¼コ ( 40g )
オクラ	3 本 ( 30g )
味付きもずく	1 パック ( 70g )



## 作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切って器に入れる。  
( ☆もちろん容器からそのまま移してもOK )
- ② スライスしたトマトを添える。
- ③ さっとゆでたオクラを添える。( ☆冷凍オクラはそのままOK )
- ④ 味付きもずくパックをかけて出来上がり。  
( ☆みょうが、生姜もあればアクセントになります )

あじわいポイント 季節の野菜を彩りよく数種使うのがポイント！



## 【応用いろいろ】

ブロッコリースプラウト、  
みょうが、生姜、ちりめんじゃこ



## 【栄養3☆ポイント】

①もずくは水溶性食物繊維が豊富で便秘解消に良し！

②豆腐は良質の高たんぱく & 低カロリーで良し！

③五つの色(白・黒・赤・黄・緑)をそろえれば、自然と元気になれる！(「五行思想」に基づく)

エネルギー114cal, たんぱく質7.6g, 脂質4.3g, 炭水化物11.4g, 食物繊維2.8g, 塩分1.2g

Copyright (C) 2020 Y.kawaguchi All Rights Reserved

【作成・監修】管理栄養士  
Nuts Create代表 河口八重子

