

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~

ズボラを極めた
豆乳キムチスープ



所要2分

*材料(1人分)

絹豆腐 70g
調整豆乳 80ml
キムチ 20g(大さじ1)

1人分栄養価

エネルギー96kcal
食塩相当量0.7g

- ① 豆腐と豆乳を器に入れる。
- ② ラップをかけて電子レンジ500wで1分温める。
- ③ キムチをのせて完成。

野菜やきのこ、お肉などの具材を追加しても美味しく食べられます。その場合は加熱時間を適宜調節してみてください。



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 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152

