

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→

