

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

子ども
向け

今回のレシピは
タンパク質に注目!



*材料 (1人分)

千切りキャベツ100g・木綿豆腐
70g・卵1個・豚バラ肉2枚25g・お好
みソース大さじ1と1/2・マヨネーズ
大さじ1/2・青のり・鰹節(お好みで)

《1人分栄養価》

タンパク質15.2g、エネルギー315kcal、
食塩相当量1.7g

豆腐のお好み焼き風

所要
12分

- ①キャベツ・豆腐・卵をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ②平皿にラップを敷き①を入れ、豚バラ肉をのせてふんわりラップをかける
- ③電子レンジ600Wで8分加熱する
- ④ソース・マヨネーズ・青のり・鰹節をかけて完成

小麦粉が入っていないのでごはんのおかず
にぴったり。食物繊維が豊富でボリューム満点!フ
ライパンを使わないので、洗い物を減らせますよ!



瑞穂保健センター
平田さん

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→

