

5分で完成!! 栄養満点ツナ豆腐

材料 (1人分)

- 絹ごし豆腐 (3パック入りのもの) …1パック (150g)
- ツナ (オイル漬け) ……1/3缶 (20g)
- ぽん酢 ……………小さじ2 (10g)



◎お手軽食材で♪
◎食材を買っておくと、
ぴったり3回分作れます!!



作り方

- ① 絹ごし豆腐を深めのお皿に入れ、ラップを軽くかけて電子レンジ500Wで3分あたためる。
- ② ①の水分とツナの油を軽く切る。
- ③ 絹ごし豆腐をスプーンですくって器に盛りつけ、その上にツナをのせる。
- ④ ぽん酢を回しかけて完成。

鶏肉80gや鯖70gと同じくらい
エネルギー、たんぱく質を摂取できます!!



これくらいです

1人分の栄養量

エネルギー
146kcal

たんぱく質
12.1g

脂質
10.0g

炭水化物
4.1g

食塩
1.0g

◎塩気と酸味が最高!!
◎つるんと食べやすい!!
◎冷たい豆腐でも、もちろんおいしい♪

