



[トマトのさっぱり冷ややっこ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/07]



材料：1人分

絹ごし豆腐	ミニパック1丁(140g)
トマト	小1/2個(50g)
青じそ	2枚
しょうゆ	小さじ1(6g)
酢	小さじ1(5g)
ゴマ油	小さじ1/4(1g)
白ごま	小さじ1/2(1.5g)

栄養価：1人あたり

エネルギー	111kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	6.8g
炭水化物	5.7g
塩分相当量	0.9g

トマト以外にも
輪切りにした
オクラなどでも

作り方：

1. トマトはへたをとって1cm角、青じそは千切りにします。
2. 1とAを混ぜておきます。
3. 絹ごし豆腐をお皿に盛りつけます。
4. 3に2をかけてできあがりです。

※ 豆腐は種類によってエネルギーが異なります。

絹ごし豆腐やソフト豆腐は140gで1単位(80kcal)、木綿豆腐は110gで1単位です。



豆腐の原料である大豆は「畑の肉」ともいわれたたんぱく質を多く含むため、魚や肉などと同じ食品群に分類されます。また脂肪も少なく、リノール酸などの不飽和脂肪酸を多く含むため、コレステロールを下げる働きがあると言われていいます。食欲の低下する夏には豆腐で良質なたんぱく質を補いましょう。