



ネギ盛り冷奴

栄養士コメント

ねぎに含まれる「アリシン」という成分がビタミンB1の吸収を高めます。ビタミンB1は疲労回復や肝臓を強くする作用あり、豚肉、大豆製品に多く含まれています。

作り方

- ①：白ネギは細かく輪切りにする。
- ②：ネギとごま油、塩昆布、黒こしょうを和える。
- ③：お皿に豆腐を盛り付け②をかける。



成分値 (1人分)

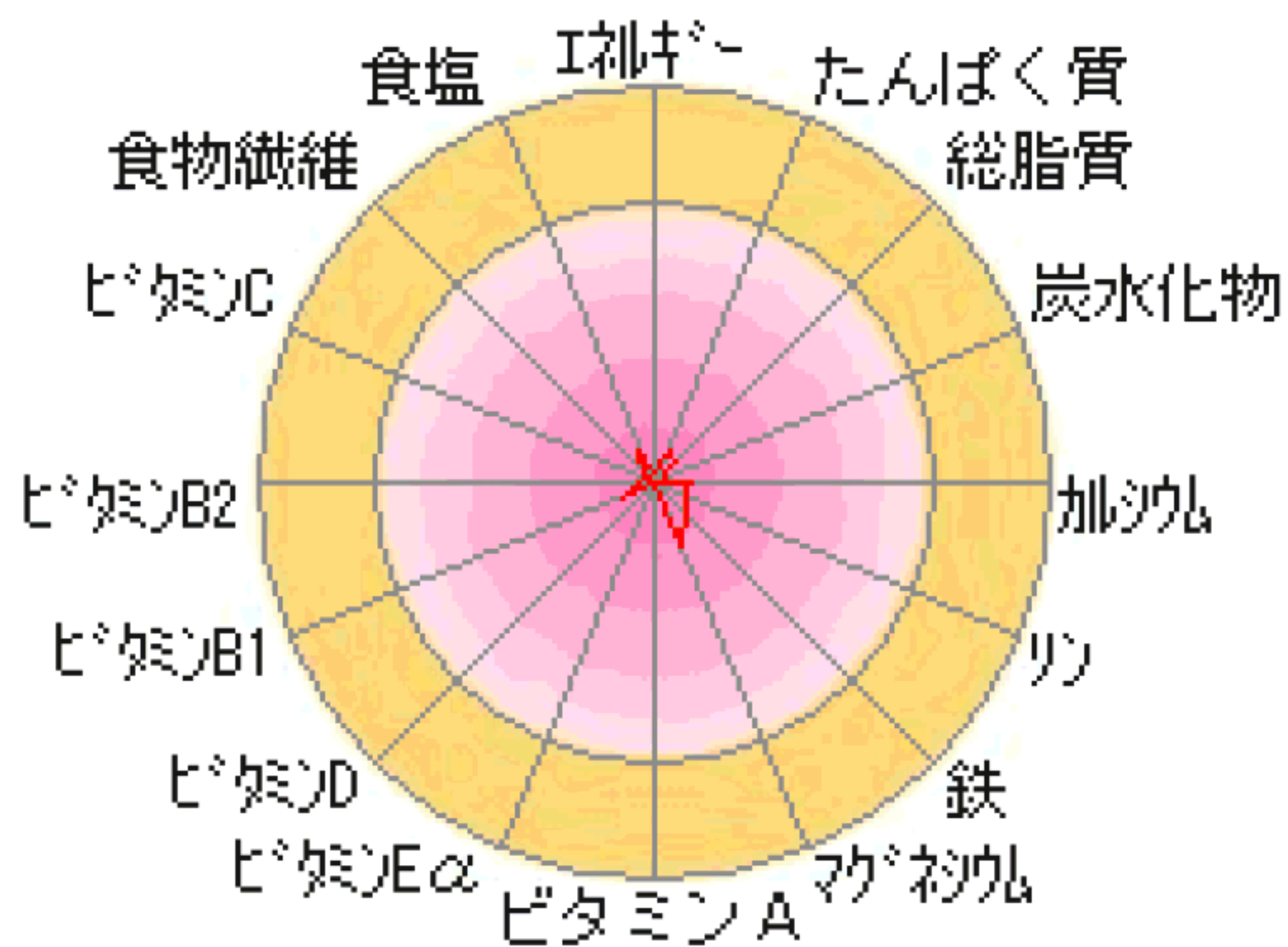
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	82 kcal
2. たんぱく質	5.4 g
3. 総脂質	5.0 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	67 mg
6. リン	88 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	60 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.2 g

1. 絹ごし豆腐	100 g
約1/3~1/4丁。	
2. 白ねぎ	20 g
約1/4本。	
3. ごま油	1/2 小サジ
4. 塩昆布	1 g
1/2つまみ。	
5. 黒こしょう	少々



(黄色範囲内です)