



豆腐とトマトのカプレーゼ風

栄養士コメント

豆腐とトマトをスライスして交互に盛り付けることで、イタリア料理カプレーゼにみたくしました。チーズの代わりに豆腐を使うことで大幅にカロリーを抑えることができます。

作り方

- : 豆腐とトマトは約5mm幅にスライスする。
- : だしつゆ、オリーブ、レモン汁をよく混ぜる。
- : スライスした豆腐とトマトを交互にかさね、盛り付け をかける。
- : 乾燥バジルを散らす。



成分値 (1人分)

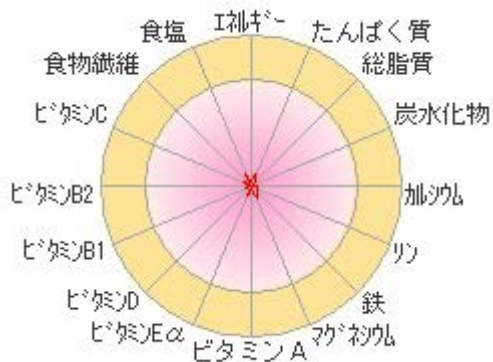
摂取値 単位

1. エネルギー	48 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	3.5 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	52 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	19 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐-----	50	g
約1/6丁。		
2. トマト-----	1/4	こ
3. 減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
4. オリーブ油-----	1/4	小サジ
5. レモン(果汁)-----	1/4	小サジ
6. バジリコ-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)