



豆腐とみょうがのサラダ

栄養士コメント

みょうがに含まれる辛味成分は、抗菌作用・抗炎症作用があります。そのため、口内炎の予防や喉の痛みや熱によって身体が不調になった時にそれを整える働きに効果が期待できます。

作り方

- : 豆腐とトマトは大きめのサイコロに切る。
- : ボールにだしつゆ、オリーブをよく混ぜる。
- トマト、刻んだみょうがも入れ混ぜる。
- : お皿にレタスをひき、豆腐をのせ、 をかける。



成分値 (1人分)

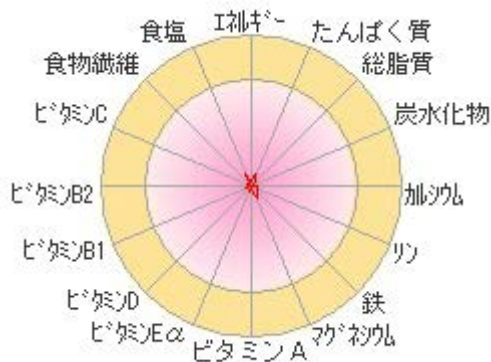
摂取値 単位

1. エネルギー	45 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	2.5 g
4. 炭水化物	2.9 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	49 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.4 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	0.02 mg
14. ビタミンC	4 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-----	1/8	こ
3. みょうが-----	1/4	こ
細かく刻む		
4. レタス-----	1	枚
5. 減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
6. オリーブ油-----	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)