



きゅうりとわかめの中華冷や奴

栄養士コメント

豆腐は良質なタンパク質です。ツナ缶にはタンパク質をエネルギーにするビタミンB6が含まれています。冷や奴には和え物をのせることで減塩することができます。

作り方

- : きゅうりは斜めに細切りにする。
- : ボールにきゅうり、わかめ、ツナ缶をいれ、ごま油、しょうゆを回し入れよく和える。
- : 器に豆腐、 をのせる。



成分値 (1人分)

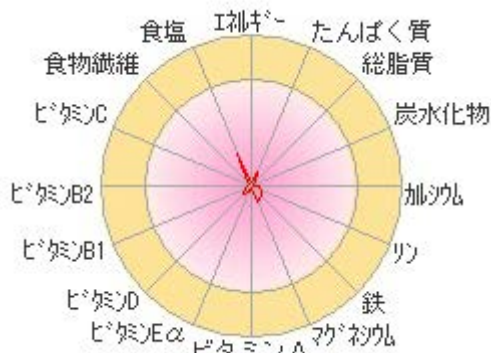
摂取値 単位

1. エネルギー	55 kcal
2. たんぱく質	5.9 g
3. 総脂質	2.6 g
4. 炭水化物	2.3 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	84 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	40 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	50	g
2. きゅうり	20	g
3. カットわかめ	1	g
たっぷりの水で戻す。		
4. ツナ缶(水煮ルー)ライト	1/4	缶
5. ごま油	1/4	小サジ
6. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)