



豆腐とトマトの中華和え

栄養士コメント

豆腐などの大豆製品は鉄分を多く含んでいます。木綿豆腐は絹ごし豆腐よりも栄養価が高く、鉄分の量も多いです。豆腐から水分が出て味が薄くなりやすいのでしっかりと水を切ってください。

作り方

- : 木綿豆腐はしっかりと水気をきる。
- : トマトはくし切りにし、さらに半分に切る。
- : ボールに調味料をよく混ぜ合わせる。そこへ豆腐、トマトをいれよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ; 盛り付けネギを散らす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	62 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	3.2 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	81 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	73 mg
9. ビタミンA	42 μg
10. ビタミンE	0.7 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	0.05 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 木綿豆腐-----	50	g
2. トマト-----	1/4	こ
3. 青ねぎ-----	1	本
刻む。		
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
5. ごま油-----	1/4	小サジ
6. にんにく・おろし-----	1/4	小サジ



(黄色い範囲内です)