

平成27年8月3日

1人分の栄養

エネルギー 52kcal

たんぱく質 5.5g

脂質 3.7g

塩分 0.7g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ50

## ●豆腐サラダ●



### 作り方

- ① 豆腐はペーパーなどで軽く水気をとってサイコロ状に切ります。トマトも同じようにサイコロ状に切ります。
- ② 青しそはせん切りにして水にさらしアクを抜きます。しらす干しは軽く湯どおしします。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ（いりごまはすりつぶすと香りがでてより美味しく仕上がります）、器に①をその上に②をのせてタレをかけて出来上がりです。

### 材 料

2人分

木綿豆腐（サイコロ）	120g
トマト（サイコロ）	40g
青しそ（せん切り）	2g
しらす干し（湯どおし）	6g
濃口しょうゆ	8g
酢	6g
砂糖	3g
白いりごま	4g

## ワンポイントアドバイス

★豆腐は低カロリーで良質なたんぱく質がたくさん含まれている食品です。

豆腐の原料となる大豆にはイソフラボンが豊富に含まれていて、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ効果があるとされています。骨粗鬆症の予防に積極的に摂ってみましょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>