

野菜パハリパハリ！

野菜たっぷり豆腐サラダ



作り方

- ①木綿豆腐は湯通しをして冷ます。
- ②貝割れ大根は洗って3cmくらいに切る。
- ③玉ねぎ、トマトは薄切りにし、前日に甘酢に漬け込む。
- ④器に木綿豆腐を入れ、②と③をトッピングして、花かつおをかける。

| 材料(2人分) | めやす | 分量 |
|---------|-----|------|
| 木綿豆腐 | | 200g |
| 貝割れ大根 | | 4g |
| 玉ねぎ | | 100g |
| トマト | | 100g |
| 花かつお | | 少々 |
| 甘酢 | | 20g |

栄養成分 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 118kcal |
| たんぱく質 | 8.3g |
| 脂質 | 4.4g |
| 炭水化物 | 11.2g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| 野菜使用量 | 102g |

野菜は1日5皿食べよう！

朝1皿 昼2皿 夕2皿

朝1皿: 朝でも食べよう (野菜サラダ)

昼2皿: けんちん汁 おひたし

夕2皿: きんぴら 野菜の焼き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成