

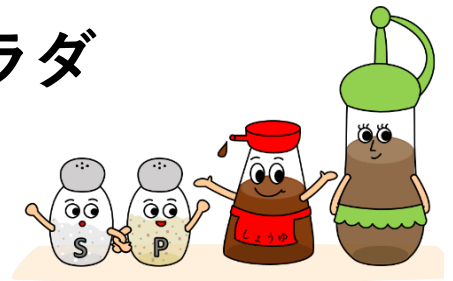
生活習慣病予防 ヘルシーCooking



◆簡単ヘルシー

豆腐の炊き込みご飯

◆里芋のマッシュサラダ



☆簡単ヘルシー豆腐の炊き込みごはん☆

<材料> 6人分(目安量)

米	2合(300g)	
A	水	360ml
	酒	大さじ1
	生姜チューブ	小さじ2
	塩昆布	12g
絹ごし豆腐	300g	
B	ごま油	小さじ1
	しょう油	小さじ2
	万能ねぎ	20g
刻みのり	2g	



<一人分栄養価>

エネルギー 189kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.2g カルシウム 15mg 食塩相当量0.7g

<作り方>

①米は洗って水気を切り、炊飯器に入れる。さらに A を加え、豆腐をのせて炊飯する。



②炊き上がったらBを加えてさっくり混ぜ、器に盛りつけ、刻みのりをのせ出来上がり！



豆腐と材料を炊飯器に入れるだけの簡単レシピです！！

豆腐は低カロリーで高たんぱく、カルシウムやイソフラボンなど健康に良い栄養素が豊富な食品です。



☆里芋のマッシュサラダ☆

<材料> 6人分(目安量)

里芋(皮むき)	340g
玉ねぎ	40g
ハム	2枚(28g)
プレーンヨーグルト	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1
しょう油	小さじ1
こしょう	少々

里芋をしっかりマッシュすると
クリーミーで口どけの良い食感
に、粗めにマッシュするとゴロ
ゴロした食感が楽しめます。



<一人分栄養価>

エネルギー 58kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.4g カルシウム 16mg 食塩相当量0.3g

<作り方>

- ①里芋は皿にのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3～5分ほど加熱する。
フォークで潰し、冷ます。



- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ハムは短冊切りにする。
①をボールに入れ、②とAを加えてさっくり和える。



- ③器に盛り付け、こしょうをふる。



※お好みで付け合わせにサラダ菜やミニトマトを添えて下さい。
きゅうりを入れても彩りがきれいです。

