



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

豆腐とわかめの和え物



豆腐・わかめ・しらすぼし・ごま！カルシウムたっぷりです！

【材料 1人分】

- | | |
|-----------|-------|
| ・木綿豆腐 | 70g |
| ・乾燥わかめ | 1g |
| ・きゅうり | 1/4本 |
| ・塩 | ひとつまみ |
| ・しらすぼし | 10g |
| ・白いりごま | 少々 |
| ・鶏ガラスープの素 | ひとつまみ |
| ・ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① ボウルに豆腐と乾燥わかめを入れ、よく混ぜ、5分ほど置いておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩を振って軽くもむ。
- ③ きゅうりの水気をしぼって①に入れる。
- ④ しらすぼし・白いりごま・鶏ガラスープの素・ごま油を混ぜ、①に入れて味を整える。

【ワンポイントアドバイス】

豆腐の水分でわかめを戻すことで水切り
いらす！水戻しいらす！



一人当たりの栄養価

エネルギー：77 kcal

カルシウム：111 mg

(出典者：北都留食育推進研究会)