

～ 簡単炒り豆腐 ～



調理時間
8分

1食あたり
50円



【材料】

木綿豆腐	50g
ミックスベジタブル	10g
上白糖	4g
濃口しょうゆ	5g (小さじ1)



【作り方】

豆腐をキッチンペーパーで包みラップをして、耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

の豆腐をフォークでつぶす。
別の耐熱容器にミックスベジタブルを入れ、ラップをして600Wで1分加熱する。

とを混ぜ合わせる。
上白糖と濃口しょうゆを加えて和え、冷やして出来上がり。

【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.4g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.8g

【ポイント】

包丁を使用しない
電子レンジで簡単調理
洗い物が少なく時短
ストックしやすい食材
もう1皿のおかずぴったり

朝食で生活リズムを整えよう！！



活水女子大学食育向上委員会
Instagramもご覧ください。

