

お手軽でヘルシーなおかず

綾循 レシピ

6月号



塩分約0.8

豆腐と豆乳のチーズのせ

～今回は豆腐と豆乳を使った蛋白質たっぷりの一品を紹介～
おかずにも酒のつまみにも。。。



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！

希望される方は受付までお声かけください！

A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料はたったの5種類！
ややこしい計量も不要！

豆腐：小サイズ1パック(150g)
豆乳：お好みの量
白だし：スプーン1杯程度
ピザ用チーズ：スプーン2杯分程度



- 1, 深皿に豆腐を出す。
- 2, 白だし・豆乳をかける。
- 3, ピザチーズをのせ、コショウを振りかける。



- 4, 電子レンジで約2分30秒。
(レンジによって違うため
うまく調整してください)

中まで温まり、チーズが

- 豆腐は低カロリー高蛋白。
- 白だしを少なめにしてコショウを多めにかければ減塩にもなります
- 白だしが無ければ醤油やめんつゆでもOK！
お好みの調味料で試してみてください
※ケチャップやポン酢など
酢
離
の入ってる調味料は、分
してどろどろになるので