

冷ややっこのツナソースがけ



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 150円前後

木綿豆腐	150g
玉ねぎ	20g
ツナ缶	30g (1/2缶)
ぽん酢	小さじ1
小ねぎ	適量

作り方

- ① 玉ねぎを食べやすい薄さにスライスして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで2分 (600w) 加熱する。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ ツナ缶は汁を切り、ボウルに加熱した玉ねぎと一緒に入れ、ぽん酢と和える。
- ④ 豆腐の上に③と小ねぎを盛り付けて完成♪

(1人分)

エネルギー 100kcal

たんぱく質 7.8g

脂質 6.4g

炭水化物 2.5g

食塩相当量 0.4g

食物繊維 0.6g

ポイント・アドバイス

冷ややっこにツナソースをのせるだけで簡単にタンパク質が摂れるレシピになります。

豆腐に含まれる大豆たんぱく質には、コレステロールを下げる効果が期待されており、脂質が気になる方にもおすすめのレシピです。

冷ややっこに、めかぶや野菜を細かく切っただし、野菜のあんかけをのせてもおいしく召し上がれます！