

おすすめレシピ ～お手軽シリーズ～

「豆腐とトマトの サラダ」

1人分あたり

143kcal
塩分 0.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豆腐に含まれる大豆イソフラボンには女性ホルモンと似た働きがあります。そのため、骨からカルシウムが過剰に溶け出すのを防ぎ骨密度が下がらないようにする作用があります。



【材料 2 人分】

| | | |
|--------|----------|---------|
| ・豆腐 | 1/2 丁 | |
| ・トマト | 大 1/2 個 | |
| ・卵 | 1/2 個 | |
| ・乾燥パン粉 | 大さじ 1/2 | |
| A { | ・無糖ヨーグルト | 大さじ 1 |
| | ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| | ・粉チーズ | 大さじ 1/2 |
| | ・レモン汁 | 小さじ 1/2 |
| | ・酢 | 小さじ 1/2 |
| | ・コショウ | 少々 |
| | ・砂糖 | 小さじ 1/4 |
| | ・乾燥パセリ | 少々 |

【作り方】

- ① ゆで卵を作っておきます。ゆで卵を薄く輪切りにします。
- ② パン粉をフライパンに入れ、から炒りします。キツネ色になったら、火を止め、あら熱をとります。
- ③ 豆腐をクッキングペーパーで包み、水気を切ります。
- ④ 水気を切った豆腐を食べやすい大きさに切ります。トマトは薄く輪切りにします。
- ⑤ A を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ⑥ トマト、豆腐、ゆで卵を器に盛り付け、⑤をかけます。上に②をふりかけ、さらに乾燥パセリをふりかけて完成です。

栄養士 田中 舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。