

## 簡単ヘルシー！豆腐とキウイのカプレーゼ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 163kcal 食塩相当量 1.0g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～カロリーダウンシリーズ～

【材料(2人分)】

* 木綿豆腐	200g
* キウイフルーツ	1個
* トマト	小1個
* オリーブオイル	大さじ1
* 塩	小さじ1/3
* 黒コショウ	少々
* レモン	お好み

絹ごし豆腐を使用すると、  
木綿豆腐とは違った  
なめらかな食感を  
楽しむことができます！

【作り方】

- ①豆腐は8等分に切り、キッチンペーパーで軽く水気をとります。
- ②キウイフルーツは皮をむいて6等分の輪切りに、トマトはヘタを取って半分に切ってからスライスします。
- ④豆腐、キウイフルーツ、トマトをお皿に重ねて並べます。
- ⑤オリーブオイルをかけ、その上から塩、黒コショウを振りかけます。

※お好みでレモンをかけると、よりさっぱりお召し上がりいただけます。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

キウイフルーツには、肌の健康を保つビタミンCや腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。チーズの代わりに豆腐を使用することで、カロリーを抑えつつたんぱく質をしっかりと摂ることができます！

栄養士  
MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士