

野菜パァパァ!

# 野菜たっぷり豆腐サラダ



## 作り方

- ①木綿豆腐は湯通しをして冷ます。
- ②貝割れ大根は洗って3cmくらいに切る。
- ③玉ねぎ、トマトは薄切りにし、前日に甘酢に漬け込む。
- ④器に木綿豆腐を入れ、②と③をトッピングして、花かつおをかける。

材料(2人分)	めやす	分量
木綿豆腐		200g
貝割れ大根		4g
玉ねぎ		100g
トマト		100g
花かつお		少々
甘酢		20g

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	4.4g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	102g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

朝1

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼2



けんちん汁



おひたし

夕2



きんぴら



野菜の焼き合わせ

## レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成