

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

調味料は1つだけ

## 焼き厚揚げの野菜のせ

材料

1人分

- ・絹厚揚げ 1枚(150g)
- ・カット野菜(サラダ用) 1/2袋(60g)
- ・ミニトマト 1個
- ・中華ドレッシング 大さじ1強

作り方 (🕒 15分)

栄養成分・写真はコチラ→



- ①カット野菜は、中華ドレッシングで和えておく。
- ②ミニトマトは、キッチンバサミで半分に切る。
- ③厚揚げをキッチンバサミで8等分に切る。
- ④フライパンを熱し中火で、③を裏表焼き色がつくまで焼く。
- ⑤器に③を盛り、上に①をのせる。その上にミニトマトをのせる。



主食にご飯を添えましょう。

ドレッシングは中華ドレッシングの他に塩、醤油ベースのものが合います。



裏表の2面を焼きます。



### 必要な調理器具



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 215kcal  
たんぱく質 11.0g  
脂 質 12.4g

炭水化物 17.3g  
食塩相当量 1.0g