



副菜	食事は バランスよく 	主菜
主食		副菜 (汁物など)

豆腐ピザ

調理時間 20 分

材料 (2人分)		作り方
豆腐	1/2丁	① 豆腐は水切りし、1 cmの厚さで5 cm角に切る ② マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる ③ ベーコンは5 mm幅に切る ④ 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする ⑤ ブロccoliリーは小房に分けて茹でておく ⑥ アルミホイルにマーガリンを薄く敷き、①をおき、②を全体に延ばし、③、④、⑤をのせ、チーズを散らす ⑦ オープントースターで6~8分焼く
ベーコン	20g	
玉ねぎ	40g	
人参	20g	
ブロッコリー	30g	
チーズ	40g	
マヨネーズ	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	
マーガリン	10g	

ポイント

豆腐を生地にすることで、糖質オフ。朝食だけでなく、おやつやおつまみにもなります。パンなど主食をそろえるとバランスが整います

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 245kcal たんぱく質 11.9g 脂質 19.4g 食塩 1.2g