



豆腐のおろしのっけ

調理時間 **5** 分

材料（2人分）		作り方
豆腐	1/2 丁	① 豆腐は、半分に切り、ねぎは小口に切る
大根	100g	② 大根はすりおろす
ちりめんじゃこ	大さじ1	③ 器に①の豆腐を盛り、②、削り節、ちりめんじゃこ、ねぎをのせポン酢をかける
削り節	1 パック	
ねぎ	15g	
ポン酢	大さじ1	

ポイント

食欲がないときでもあっさりと食べられます。大根おろしが消化を助けます。ごはんなどの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 53kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.7g 食塩 0.7g