

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 290

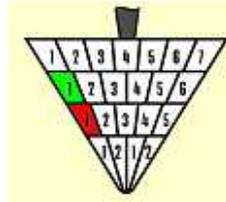
1人分の栄養価

食事バランスガイド

ごちそう冷奴

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ

主菜1つ



エネルギー 85 kcal  
 タンパク質 7.2g  
 脂質 3.3g  
 塩分 1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豆腐... 1/2丁(200g)  
 ほうれん草... 120g  
 青じそドレッシング... 大さじ2  
 青ねぎ... 少々(6g)  
 みょうが... 1本(20g)  
 わかめ(乾)... 4g  
 貝割れ菜... 4g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・薬味を工夫するといろいろな味が楽しめます。
- ・季節により大根おろしや生姜などをそえ、湯豆腐でも楽しめます。
- ・薬味のねぎや生姜は、冷凍できるので小分けにし保存しておくとう便利です。



作り方

豆腐は奴に切る。  
 ほうれん草は茹でて、2cmくらいに切る。  
 青ねぎはみじん切り、みょうがはせん切り、貝割れ菜は2cmくらいに切る。  
 わかめは水につけて戻し、水気を切る。  
 器に豆腐を置き、ほうれん草、貝割れ菜、青ねぎ、わかめを盛り付ける。  
 青じそドレッシングを添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。