

熱中症予防のレシピ

## 薬味たっぷり豆腐丼

管理栄養士のレシピ No.110



豆腐には良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれているのに加え、大豆オリゴ糖という腸内環境を整える栄養素も含まれています。暑くて食欲がない、夏バテ気味な時に、さっぱりと、のど越しに涼を感じる、簡単、手間いらず、火を使わずにできるレシピをご紹介します。



1人分 エネルギー 450kcal 塩分 1.0g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

ご飯	: 300g(茶碗2杯)
木綿豆腐	: 1丁
みょうが	: 2個
きゅうり	: 1/2本
しょうが	: 20g
しそ	: 10枚
★白だし	: 大さじ2
★かつおぶし	: 適量
★ラー油	: 適量

### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで5分程置く。
- ②野菜はすべてみじん切りにする。
- ③ボウルに豆腐をスプーンで崩しながら入れ、②と★を加え、混ぜ合わせる。
- ④ご飯の上に、③をのせて完成。