

チカラ

豆腐の力



豆腐のたんぱく質には、必須アミノ酸がバランス良く含まれており、コレステロール値を下げる効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



夏野菜と豆腐のぶっかけぽん

調理時間

10分以内

1人分

139kcal

夏野菜と豆腐のぶっかけぽん

調理時間

10分以内

1人分

139kcal

【材料/2人前】

絹ごし豆腐	1丁
レタス	2枚
トマト	1個
オクラ	2本
かつお節	適量
白ごま	適量
ミツカン 味ぽん	適量

【作り方】

- ①トマトは一口大に切る。レタスは手でちぎる。
- ②オクラは湯でサッとゆで、水で冷やし、小口切りにする。
- ③豆腐は軽く水けをきり、スプーンでお好みの大きさにすくい皿に盛る。
- ④③に①②を盛り付け、かつお節と白ごまをふる。
- ⑤仕上げに「ミツカン 味ぽん」をかけていただく。