

ブロッコリースプラウトON豆腐



材料 【2人分】

豆腐1丁	1丁
ブロッコリースプラウト	1パック
ミニトマト	4個
しらす	20g
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
岩塩	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 184 kcal



塩分 0.6 g

1人分の野菜量 34 g

作り方

- 1) 豆腐は半分に切り水気を切る。ミニトマトは縦4等分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 2) 皿に豆腐を盛り、その上にブロッコリースプラウトとしらすをのせる。
- 3) フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火をつけ、弱火でカリッとなるまで炒める。
- 4) 3) のにんにくオイルを2) の上にかけて、岩塩をかける。

Cooking Point

- にんにくは火をつける前に入れて、じっくり弱火で炒めましょう。



対象：大人向き