

# イタリアンやっこ



## 材料 【2人分】

木綿豆腐	1丁 (350g)
オクラ	1本 (10g)
きゅうり	1/2本 (50g)
ハム	1枚 (13g)
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1
ブラックペッパー	適量



<1人分の栄養価>  
エネルギー 214 kcal  
1人分の野菜量 30g



塩分 1.6g

## 作り方

- 1) 木綿豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切って冷やしておく。
- 2) オクラはサッと茹でて、水にとって冷まし、みじん切りにする。きゅうり、ハムもみじん切りにする。
- 3) ボウルに2) のオクラ、きゅうり、ハムを入れ、塩で和える。次にオリーブオイルを混ぜ合わせる。
- 4) 器に1) の豆腐を盛り、上に3) をのせ、パルメザンチーズ、ブラックペッパーを振る。



## Cooking Point

- ・豆腐の水切りは、電子レンジにラップをしなくて2分加熱し、裏返してさらに1分加熱して冷まします。

対象：子どもから  
ご年配の方まで