

今回のテーマ

～ お酒と上手に付き合おう ～

【副菜】 手作りなめたけ豆腐

調理時間

4分

簡単・時短で作れる、からだに優しいレシピです



なめこで作るので包丁もまな板も使いません！

● 材料・分量 (3～4食分)

- 豆腐 1丁
- なめこ 1袋
- A { しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 薬味 適量

※今回は三つ葉を使用しました

● 作り方

- ①なめこをさっと洗い、水気を軽くきる
- ②①とAを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで2～3分加熱する
- ③皿に豆腐を盛り、冷やした②と薬味をかける

● 栄養成分 (1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
80 kcal	5.9 g	3.2 g	4.5 g	0.9 g

※レシピ3食分とした場合の栄養成分です



空腹状態でお酒を飲むと肝臓に負担がかかってしまいます

お酒は食事やおつまみと一緒に楽しみましょう！

お酒のおともは薄味を意識して、お酒の飲みすぎを防ぎましょう！

