

クリエイト  
栄養士考案!

# カロリー&糖質を 考える人の健康レシピ

簡単!  
一人鍋レシピ

## 焼き豆腐と白菜のミルフィーユ鍋



《材料(1人分)》

焼き豆腐	150g
白菜	100g
大根	100g
椎茸	25g
鰹昆布だし	150cc
ポン酢	大さじ2

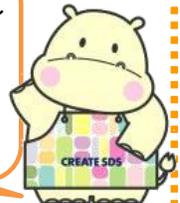
栄養成分(1人分)

エネルギー	: 197kcal
たんぱく質	: 17.2g
脂質	: 8.9g
炭水化物	: 15.0g
食物繊維	: 7.3g
<b>糖質</b>	<b>: 7.7g</b>
食塩相当量	: 2.3g

《作り方》

- ①焼き豆腐、白菜、大根、椎茸を鍋の大きさに合わせてカットする。
- ②鍋に材料を交互に入れ、だしを注ぎ、大根に火が通るくらい5~8分煮込む。
- ③三つ葉をのせ、ポン酢をかけて完成

さらにお肉やお魚を追加したり、ご飯をしらたきに変えて鍋の締めにするば、低糖質であり、カロリー確保が実現できます!



**焼き豆腐は豆腐の中でも特に低糖質。  
ボリュームもあるので満足感もアップします!**

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(弘中)