



クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



## 電子レンジだけで♪ トマトにんにくやっこ



### 《材料》(1人分)

・にんにく	3欠片
・ミニトマト	3・4個
・絹ごし豆腐	1/3個(100g)
・塩コショウ	3つまみ程度

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 106 kcal
たんぱく質	: 7.3 g
脂質	: 3.8 g
炭水化物	: 11.8 g
食物繊維	: 3.0 g
食塩相当量	: 0.8 g

### 《作り方》

- ①にんにくを必要分わけ、皮ごと500Wの電子レンジで20秒加熱する。
- ②にんにくの皮をむいて適当な大きさに潰し、ミニトマトはへたをとり少し切れ目を入れておく。(破裂防止)
- ③豆腐を耐熱皿に載せ、にんにく、ミニトマトを盛り付け塩コショウをふる。
- ④500Wの電子レンジで1分加熱で完成!



### ～トマトとにんにく～

イタリアンなどでよく見る組み合わせのこの二つですが  
にんにくにはトマトのリコピンの吸収率を高める効果があります。  
どちらにもうまみ成分のグルタミン酸が含まれており  
料理のおいしさを引き立てるベストマッチと言えます!