

体にやさしいレシピ

豆腐とさばのチーズ焼き

主菜



材料(2人分)

木綿豆腐……200g
トマト……1/2個
さば水煮缶……30g
ピザ用チーズ……30g
塩……少々
こしょう……少々
減塩醤油……小さじ1
オリーブ油……大さじ1
ピーマン……1/4個
※ピーマンがなければ粉パセリでもOK

下準備

- ♪ 豆腐………水切りをして、半分の厚さに切る。
※電子レンジで水切り:豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ♪ トマト………薄切りにする。
- ♪ さば水煮缶…水気をしっかり切り、ほぐしておく。太い骨があれば取り除いておく。
- ♪ ピーマン:種とワタを取り除き、千切りにする。

作り方

① フライパンにオリーブ油を熱し、豆腐を両面焼く。豆腐が焼けたら塩、こしょう、減塩醤油を入れ、トマト、さば、ピーマンをのせる。

② ①にチーズをのせて、フタをしてチーズを溶かす。
※チーズが焦げやすいので注意する。

③ チーズが溶けたら、器に盛り付ける。
※粉パセリを使用する場合はここでふりかける。

ポイント

- ♪ さば缶は骨ごと食べることができるので、カルシウムをしっかり摂ることができます。
- ♪ さば缶の代わりにツナ缶を使用しても美味しくできます。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は 50.5g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
218kcal	13.9g	17.7g	4.4g	268 mg	193mg	1.9mg	1.6g	0.8g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。