

キャベツとミニトマト

のレンジ白和え



【材料(2人分)】

- キャベツ…150g
- ミニトマト…小6個
- 豆腐…1/4丁(100g)

- A
- みそ…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - すりごま…大さじ1

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ(600w)で1分加熱し水切りする。
- ② キャベツはせん切りにして耐熱ボールに入れ電子レンジ(600w)で5分加熱し、粗熱をとる。
ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ③ ①とAを混ぜ合わせ、②と和える。



エネルギー・・・100kcal
たんぱく質・・・5.9g
脂質・・・4.8g
カルシウム・・・135mg
鉄・・・1.3mg
食塩相当量・・・0.8g

(1人分)