

## ポリ袋を使ったレシピ

## \*材料 (2人分)

- たまご 2個
- 絹ごし豆腐 150g
- 顆粒だし 小さじ1
- みりん 大さじ1



- トマトケチャップ (お好み)
- 乾燥わかめ 3g
- きゅうり 1/2本
- プチトマト 4個

## ～栄養価 (1人分)～

エネルギー	153kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	7.8g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.1g



〈下準備〉  
豆腐は水切りしておきます

## \*作り方

- ①ポリ袋 (耐熱対応) に材料を全部入れてもみ混ぜます。
- ②袋の空気を抜いて、先をねじり、菜箸の真ん中にゆるく結びます。
- ③湯を沸かした鍋に耐熱皿を敷いて入れ、湯せんで15分茹でます。
- ④布巾で形を整えて食べやすい大きさに切ります。
- ⑤水で戻したわかめ・きゅうり・プチトマトと一緒に器に盛りつけ、ケチャップをかけて完成。



※材料はアレンジ可能です。

千歳市食生活改善協議会