

～レンジで簡単！10分で完成～

豆腐とツナの洋風鍋

食塩量
1.0g



材料(2人分)

豆腐	300g(1丁)
キャベツ	140g
しめじ	100g
ツナ(水煮)	80g
ミニトマト	60g(6個)
粉チーズ	6g(大さじ1)
粉パセリ	お好みで

水	100ml
顆粒コンソメ	3g(小さじ1)

使用する豆腐は、木綿豆腐でも
絹ごし豆腐でも構いません



下準備



- ・豆腐は食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。
- ・キャベツはせん切りにする。
- ・しめじは小房に分ける。
- ・ツナは汁気を切る。
- ・ミニトマトはヘタを取る。
- ・顆粒コンソメは水に溶かしておく。

カット野菜を使うと
手軽です



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



耐熱容器にキャベツ、豆腐、しめじ、ツナ、ミニトマト、顆粒コンソメ、水を加える。

②



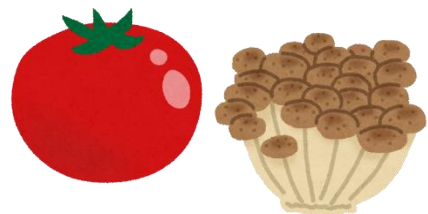
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で8分間加熱する。

③



粉チーズをかける。
お好みで粉パセリをかける。

トマトときのこは
旨味成分の相性抜群！



●●減塩のコツ●●

- ・ミニトマトとしめじの相乗効果で旨味アップ
- ・オリーブオイルやバジルをプラスしてイタリアン風味

●●いろいろアレンジ ●●

- ・ツナの代わりにサバや鮭の缶詰(水煮)にすると、骨まで食べてられてカルシウムアップ

豆腐とツナの洋風鍋

(1人分)

- ・食塩量 **1.0g**
- ・エネルギー量 199kcal
- ・野菜量 150g