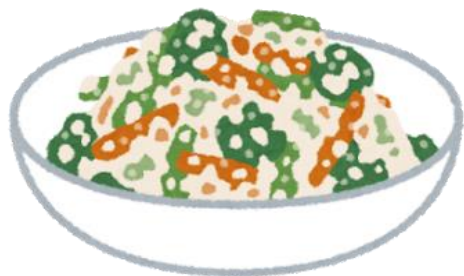


コロコロチーズの白和え



一風変わった白和え
コチュジャンと豆腐は間違いなし！



材料 (2人分)

- 木綿豆腐……………80 g
- サイコロチーズ……20 g
- 冷凍枝豆……………14 g
- 冷凍コーン……………6 g
- 人参……………10 g
- ★コチュジャン……………3 g
- ★濃口醤油……………4 g
- ★ポッカレモン……………4 g
- ★すりごま (白) ……1 g
- ★中華だし……………1 g

作り方

- ①豆腐を水切りする。人参はみじん切り
- ②枝豆、コーン、人参をさっと茹でる
- ③②と水切りした豆腐、★を混ぜ合わせる
- ④完成

たんぱく質摂取増加を目指しましょう！

成人男性は1日60g、成人女性は1日50g

摂ることが推奨されています。

主に含まれている食材は…

肉・魚・卵・乳製品・豆類など

おすすめです！

