

さくさくお麩のコーンディップと ふんわりお麩のなめたけ煮

セールスポイント

【応募者：川野素子さん】

- お麩を2つの食感で楽しめます。
- 包丁やまな板を使いません。
- 味付けの必要がありません。

エネルギー
116kcal

たんぱく質
8.4g

脂質
4.6g

食塩相当量
0.8g

食物繊維
1.6g



調理時間
(目安)

20分

食事バランスガイドで
見てみると…



主菜:1つ[sv]

ワンポイントアドバイス

- ★お麩は常温で日持ちのする食材としてご家庭に常備して欲しい食品の1つです。
- ★お麩のさくさくとしたラスクのような食感は間食にも利用できそうです。
- ★なめたけは塩分が多いので、お好みで加減してください。