

おいしい減塩料理

入賞

豆腐のマヨネーズ焼き

●セールスポイント【応募者：水野裕理子さん、吉田紗季さん】

食塩相当量が0.8gである。

大豆は畑のお肉を使用しているのでとてもヘルシー。

エネルギー

325kcal

たんぱく質

15.5g

脂質

22.7g

食塩相当量

0.8g



食事バランスガイドで
見てみると…



(主菜:2つ(sv))

ワンポイントアドバイス

- ★豆腐以外の具材は塩分の少ないお好みの材料に変えても構いません。コーン以外は食感がやわらかいので、お好みで歯ごたえのある材料を加えてもOKです。
- ★マヨネーズの風味を生かしたレシピですが、エネルギーが少し高めなので、エネルギーが気になる方は、エネルギー控えめのマヨネーズに変えても構いません。