

早良区 サザエ通り 食育レシピ

現役**大**学生が
考えました！

簡単！バランス！！
#自炊飯



ホワイトソースいらず！
豆腐でつくるヘルシードリア



#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT



私のおすすめレシピです!

趣味は野球観戦!
スポーツ選手の
食事にも興味あります

早良区在住
大学生 H.Cさん

面倒で失敗しがちなホワイトソースは作りません!
豆腐を使った**ヘルシー**なドリア

1皿で**三大栄養素**をバランスよくとれる

※三大栄養素…たんぱく質、脂質、炭水化物

火を使わない! (レンジ調理)

早良区はキャベツの産地♪

レシピ
はこちら



ホワイトソースいらず！ 豆腐のヘルシードリア



材料 1人分(g)

	(可食量)
ごはん	110g
ベーコン	40g
キャベツ	20g
豆腐	100g
粒コーン	15g
ピザ用チーズ	15g
ケチャップ	7g
塩こしょう	少々

作り方

- ① ベーコンとキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ピザ用チーズ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、ピザ用チーズをまんべんなく散らす。
- ④ 電子レンジで約2分加熱する。
チーズが溶けたらできあがり♪



調理
時間

7分

オーブンや
トースターで
焼き色を
つけても◎



- ※ 電子レンジの加熱時間は目安です。
様子をみながら調整してください。
- ※ 電子レンジから取り出す際は、
やけどにご注意ください。

1人分の栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
豆腐のヘルシードリア	458kcal	18.4g	15.0g	56.3g	150mg	1.7mg	2.1g