

もっ

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士監修

## レンチン! 具沢山シェントウジャン

### 【材料 (1人分)】

- 無調整豆乳 150ml
- 厚揚げ豆腐 50g
- ほうれん草 20g
- A)【ミツカン】穀物酢 小さじ1.5
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮  
味わいリッチ減塩しょうゆ 小さじ1
- A)【味の素】丸鶏がらスープ 小さじ1/2
- ラー油 小さじ1/4
- 干しエビ 適量

### 【作り方】

- ① 厚揚げ豆腐、ほうれん草は一口大にカットする。
- ② 耐熱容器に豆乳、A)を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に①を入れてラップをし、電子レンジ500Wで3分半加熱する。
- ⑤ ラップを外し、ラー油をまわしかけ、干しエビをトッピングして完成。

### ★ポイント

豆乳と厚揚げ豆腐で美肌をサポート!  
レンチンで簡単♪タンパク質も摂取できます。

### ★おすすめ商品



### 【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	157kcal
たんぱく質	12.3g
食塩相当量	1.1g

