

レタスと豆腐の和風サラダ



材料（2人分）

レタス	3枚
豆腐（ミニサイズ）	1丁(150g)
かつおぶし	1パック
しょうゆ	大さじ2
ドレッシング	



作り方

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、皿に盛る。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切り、レタスの上にのせる。
- ③ドレッシングをかけ、かつおぶしをのせたらできあがり。

豆腐で簡単にたんぱく質をプラスできます。
レタスはレタスマックスなどのカット野菜を使えば、
より手軽に。のりや白ごまなどを加えれば、さらにおいしさアップ！



ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓
	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
副菜	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓
	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
果物	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓

【栄養価 1人分】

熱量 102kcal、たんぱく質 7.4g、脂質 6.6g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.6g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所