

豆腐のカプレーゼ



ポイント

- ・チーズの代わりに豆腐を使用することでリン量を減らすことができます。
- ・材料が少ないので簡単に作れます。

材料（1人前）

絹ごし豆腐	1/6 丁 (50g)
ミニトマト	3 個 (30g)
塩	0.7g
砂糖	0.5g
減塩醤油	小さじ 1/6 (1g)
粒入りマスタード	小さじ 1/5 (1g)
レモン汁	小さじ 2/3 (1.5g)
オリーブ油	小さじ 1 と 1/4 (5g)
サラダ菜	1 枚 (5g)

A

栄養価

エネルギー	89kcal	たんぱく質	3g
カリウム	184mg	食塩相当量	0.7g
リン	56mg	水分	77.7g

作り方

- ① 水気を切った豆腐を 1cm の角切りにする。
- ② ミニトマト、混ぜた A を加えて和える。
- ③ サラダ菜を器に敷いて盛る。

お料理の下準備

- ・絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、小さめの食器を重石にし、冷蔵庫に半日放置する。
- ・ミニトマトは 1/4 の乱切りにする。
- ・サラダ菜は、水にさらして水気を切り、器に先に盛る。

お料理メモ

～カプレーゼとは～

トマトとモッツアレラチーズを使ったサラダ。今回は、透析患者さま向けに豆腐を使用しています。

※このレシピは 1800kcal、たんぱく質 60g の指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表 2015 年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。