

ツナのせ冷奴の作り方



一味違った冷奴を食べてみようー。

1食当たり

材料 (幼児1食分)

ツナ	5g	熱量	56kcal
豆腐	40g (1丁は400g)	炭水化物	3g
ごま油	0.5g	蛋白質	3.6g
砂糖	2g	脂質	3.3g
醤油	1g	食物繊維	0.2g
酢	4g		



作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに切って茹で、ザルに揚げて水分を切る。
- ② ごま油・砂糖・醤油・酢を混ぜ合わせ、ツナを加えタレを作る。
- ③ ①の豆腐に②のタレをかけて出来上がり。

*②のタレにトマトを刻んで入れると彩りも良く美味しいですよ。

参考

*計量スプーンの重量

大さじ1杯分

砂糖	10g
酢	15g

小さじ1杯分

ごま油	4g
醤油	6g