

# 豆腐リゾット

## 材料 (4人分)

・木綿豆腐	170g	・しめじ	100g	・塩	3g
・グリーンアスパラ	80g	・ミックスベジタブル	130g	・豆乳	400ml
・玉ねぎ	220g	・固形コンソメ	5g	・冷ごはん	400g
・ハム	25g	・水	300ml	・ブラックペッパー	少々

## 作り方



- ① 豆腐は水気をきる。  
グリーンアスパラは約5cmの長さに切り茹でる。  
玉ねぎ ハムは1cm角に切る。  
しめじは石づきを取り、1本1本に分ける。
- ② 鍋に水、固形コンソメを入れスーフを作る。  
玉ねぎ、しめじ、ミックスベジタブルを加え加熱する。具材がやわらかくなったらハムを加え、塩で調味し、水分をとばす。
- ③ 豆乳を加え温まったら冷ごはんを加える。  
豆腐はスプーンで適当な大きさにすくって加え軽く混ぜる。
- ④ 器に盛り茹でたグリーンアスパラを添える。  
最後にブラックペッパーをふりかけ完成!!



## ポイント

- ★ 豆乳にはイソフラボンが多くカルシウム代謝を正常に保つ働きがあるので、骨粗鬆症の予防になります。
- ★ 色々な野菜を入れているので色とりが良いです。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	312 kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	5.4g
炭水化物	52.9g
食塩	1.5g

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
「栄養実態研究サークル」