

# ヘルシー満腹！ ダイエット トーフスクランブル



2人分



10 minutes

## 材料

- 木綿豆腐：1丁
- ニンニク：1かけ
- 玉ねぎ：半分
- ブロccoli：半株
- にんじん：30g（約1/3本）
- オリーブオイル：5小さじ
- ニュートリショナルイースト：大3
- ターメリック：大1
- 塩：1g（ひとつまみ）
- コショウ：少々



## 作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水気をしっかり切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニク、玉ねぎを中火で透明になるまで炒める。にんじんを加え、軽く火が通るまでさらに炒める。
3. ブロccoliをみじん切りにし加えてざっと混ぜる。
4. フライパンに水切りした豆腐を手で崩しながら加え、全体に火を通す。
5. ニュートリショナルイーストを全体に振りかけ、ターメリックを加えてよく混ぜる。
6. 塩、コショウで味を調えます。

### 1食分の栄養素

カロリー：約160 kcal

タンパク質：約12g 脂質：約8g 炭水化物（総量・食物繊維含む）：約12g（うち食物繊維は約3g）

ビタミンC: 30mg 鉄分: 2mg カルシウム: 100 mg ビタミンB12: 0.6 mg

## NOTES

- 食物繊維 + ビタミン豊富
- 便秘解消 & 代謝アップを促進。
- 簡単・短時間調理
- 忙しい日のランチや夜食にもおすすめ。