

豆腐サラダ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 151 kcal たんぱく質 8.1g

脂質 8.3g 炭水化物 9.7g 塩分 1.2g

材料 (4人分)

木綿豆腐 400g

カットわかめ 6g

かいわれ大根 12g

レタス 60g

ミニトマト 60g

玉葱 80g

酢 大1・1/2

油 大1・1/2

みりん 大1・1/3

作り方

①レタスは手で大きめにちぎる。

胡瓜は斜め薄切りにする。

②かいわれ大根は根元を切り落とす。

トマトは半分に切る。

③豆腐は一口大に切る。

④わかめは水に戻し水分を切る。

⑤①～④を器に盛り、玉葱ドレッシングをかける。

玉葱ドレッシングの作り方

酒 大2/3

醤油 大1・1/2

玉葱の繊維を断ち切るように、出来るだけ薄くスライスし15分おく。調味料液を作り玉葱を加えよく混ぜる。

