

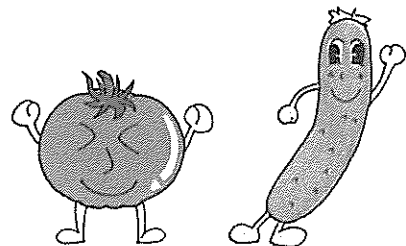


トマトと豆腐のさっぱりサラダ（4人分）

トマト・・・・・・・・・・280g
 きゅうり・・・・・・・・・・100g
 豆腐・・・・・・・・・・200g
 A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 酢・・・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 ごま油・・・・・・・・小さじ2
 すりごま・・・・・・・・小さじ4
 クッキングペーパー

- ① トマトは楕型の半分、きゅうりは半月に切る。
- ② 豆腐はクッキングペーパーで水気を切り、1.5cm角のさいの目に切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 皿に①・②を盛り付け、食べる直前に③をかける。

たんぱく質の多いサラダです



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	113kcal	5.3g	5.7g	1.3g	76mg	1.0mg	1.5g