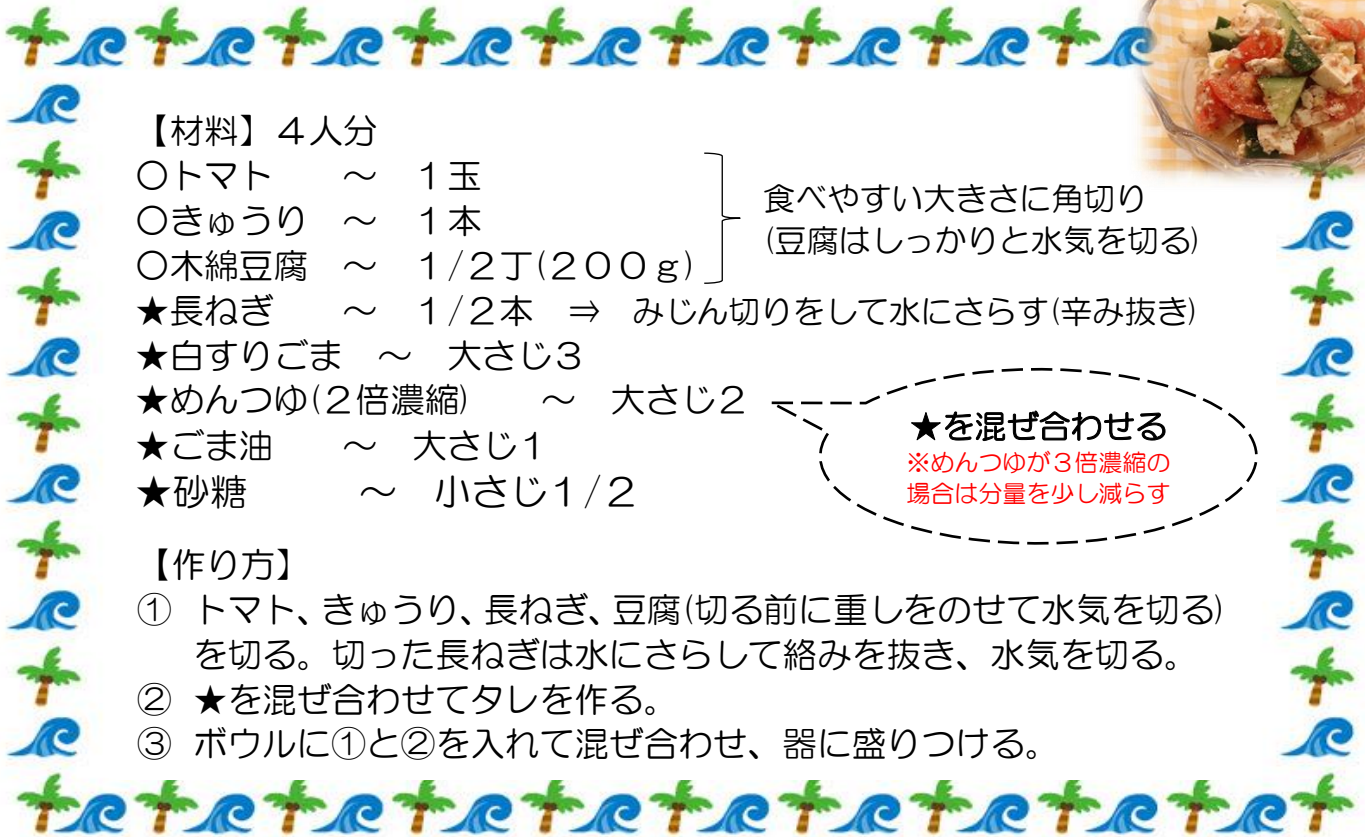


トマトときゅうりの豆腐サラダ

～万能♪中華風ねぎごまダレ～



【材料】4人分

- トマト ～ 1玉
- きゅうり ～ 1本
- 木綿豆腐 ～ 1/2丁(200g)
- ★長ねぎ ～ 1/2本 ⇒ みじん切りをして水にさらす(辛み抜き)
- ★白すりごま ～ 大さじ3
- ★めんつゆ(2倍濃縮) ～ 大さじ2
- ★ごま油 ～ 大さじ1
- ★砂糖 ～ 小さじ1/2

食べやすい大きさに角切り
(豆腐はしっかりと水気を切る)

★を混ぜ合わせる

※めんつゆが3倍濃縮の場合分量を少し減らす

【作り方】

- ① トマト、きゅうり、長ねぎ、豆腐(切る前に重しをのせて水気を切る)を切る。切った長ねぎは水にさらして絡みを抜き、水気を切る。
- ② ★を混ぜ合わせてダレを作る。
- ③ ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
105	5	6.3	87	0.95

【ワンポイント】

♪夏野菜がたくさん収穫される季節にぴったりのサラダです。
野菜だけでなく、豆腐を入れることにより栄養バランスがアップします！

♪暑くて食欲のない時でも、ねぎとごまのkokoroと香りで食欲増進！
ねぎごまダレは、納豆にかけたり、茹で豚や蒸し鶏にも合いますよ♪

♪夏が旬の野菜は、^{ほと}火照った体を冷やす効果があります。
暑い時期は、みずみずしい野菜から、ビタミンたっぷりの水分を補給しましょう。

♪子ども向けには、長ねぎのかわりにすりおろし玉ねぎ(レンジで加熱し、辛みを抜く)を使ってもよいでしょう。

