

豆腐と水菜のサラダ



カルシウムの多い水菜に、香り豊かな食材を加えたサラダです。豆腐が加わり、さらなるカルシウムアップとたんぱく質プラスが望める食べごたえのある満足サラダです。

材料【2人分】

木綿豆腐	150g	(1/2~1/3丁)
水菜	60g	
ねぎ	10g	
A	しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
	ごま油	大さじ1/2 (6g)
	塩	ひとつまみ
焼海苔	1.5g	(全型1/2枚)
桜エビ(乾燥)	大さじ1~2	(2g)

<作り方>

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、10分おく。
- 2 水菜は、はさみで2cmの長さに切りながらボールに入れ、ねぎのみじん切りとAを加えてよく混ぜて、ちぎった焼海苔と桜エビを加えて混ぜる。
- 3 豆腐を食べやすい大きさに切って、2と皿に盛る。

栄養価：エネルギー129kcal 蛋白質 7.0g 脂質 9.7g 食物繊維 1.9g カルシウム 157mg 食塩相当量 0.6g