きゅうりと豆腐のサラダ

加熱調理が不要なので、暑い夏でもさっと作ることが出来ます。
さっぱりと食べやすく、たんぱく質も摂取できるサラダです☆



1 人分 133kcal　塩 0.5g

材料		4 人分	作り方
きゅうり		2 本(200ｇ)	① きゅうりは両端を切り落として 4 等分に切り、1 ㎝幅の角切りにする。 ② ミニトマトは洗って 1/4 に切り、サニーレタスは洗って水気を切る。 ③ 豆腐は 4 等分に切り、電子レンジ 600W で 2 分程度加熱して水分をとばし、手でくずす。 ④ ボウルにＡを入れて混ぜ、きゅうり、豆腐を加えて和える。 ⑤ 器にサニーレタスを敷き、④を盛り付けてトマトを飾り、ごまをひねりつぶしながらかける。 ※ 時間が経つと豆腐の水分が出て味が薄まるため、作ったらすぐに食べるのがおすすめです！
木綿豆腐		2/3 丁(200ｇ)	
ミニトマト		8 個(120ｇ)	
ごま油	A	大さじ 1 と小さじ 1	
サラダ油		大さじ 1 と小さじ 1	
酢		大さじ 1	
塩		小さじ 1/3	
こしょう		少々	
サニーレタス		4 枚(100g)	
ごま		小さじ 1/2	



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「なつひこ」