



調理時間 30分

材料 2人分

木綿豆腐	150g
トマト	中 1個
きゅうり	1本
レタス	適量
すりごま	大さじ 3
濃いくち醤油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 3

作り方

1. 豆腐は1.5cmのさいの目に切り、塩少々を入れたお湯で湯でます。ゆらゆらと湧き上がってきたらザルに上げます。
2. トマト、きゅうりも豆腐と同じ大きさのさいの目に切ります。
3. ボールに調味料を入れて混ぜ合わせます。
4. 器にレタスを敷いて、豆腐、トマト、きゅうりを彩りよく盛り付け、ごまダレをかけていただきます。



アドバイス

◎たんぱく質と野菜のバランスが良い一品です。
彩りよく盛りつけて見た目も楽しんで下さい。