

# 豆腐サラダ

## 材料・分量

材料名	1人分
豆腐	130g
パプリカ(赤)	10g
きゅうり	1/3本
コーン(缶詰)	10g
わかめ(もどしたもの)	10g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/3
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

A



エネルギー	たんぱく質	脂 質	食物繊維	コレステロール	塩	分
149	10.2	8.7	1.7	0		1.4
キロカロリー	g	g	g	g		g

## 作り方

①豆腐は1.5センチ角に切り、ボウルに重ねたザルにのせて冷蔵庫に入れ、自然に水切りしながら冷やしておく。



②赤パプリカは細いせん切り、きゅうりは薄い輪切り、わかめは食べ易い長さに切る。



③材料A(酢・しょうゆ・こしょう・サラダ油・ごま油)を混ぜてドレッシングをつくる。



④豆腐と赤パプリカときゅうり、わかめとコーンを入れて合わせ、器に持って、つくったドレッシングを回しかける。



完成です。