

きゅうり

豆腐のサラダ



材料(2人分)
1食当たり約323kcal

- 豆腐……………1丁
- アボカド……………1/2個
- レモン汁……………少々
- キュウリ……………1本
- トマト……………1個
- タコの足……………1本
- オオバ……………4枚
- 白ゴマ……………少々
- ドレッシング
しょうゆ……………大さじ1と1/2
酢……………小さじ1
ワサビ……………少々
ごま油……………小さじ1

□■□■ 作り方 □■□■

- ①豆腐は軽く水切り後、食べやすい大きさに切る。
- ②アボカドは縦半分になり、種を除き、乱切りにし、レモン汁を掛ける。
- ③キュウリ、トマト、タコは食べやすい大きさに切る。オオバは千切りにする。
- ④豆腐の上に(2)(3)と白ゴマを載せる。
- ⑤ドレッシングの材料を混ぜ、いただく直前に掛ける。

暑い日に食べたい、サッパリしているけれどこくのあるサラダ。さまざまな香りと食感が楽しめ、どんどん食が進みます。残ったアボカドにもレモン汁を掛けて、ラップに包み冷蔵庫で保管しましょう。