

豆腐サラダ



(一人分) エネルギー：112kcal 塩分：0.4g カルシウム：134mg

材料 (1人分)

豆腐・・・100g
玉ねぎ・・・30g
かいわれ大根・・・10g
トマト・・・30g
《手作りドレッシング》
酢・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2
油・・・小さじ1/4

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、水にさらした後、水気を切る。
- ②かいわれ大根は根元を落とし、半分の長さに切る。
トマトは小さな角切りにする。
- ③豆腐は2cm角程度に切る。
- ④皿に玉ねぎ・かいわれ大根をしき、③の豆腐をのせ、
その上にトマトを飾る。
- ⑤手作りドレッシング（またはお好みのドレッシングや
ポン酢）をかける。



クッキングメモ

木綿豆腐と絹ごし豆腐を比べると、
木綿豆腐の方がカルシウムを
多く含んでいます。

(100g中のカルシウム)

木綿豆腐・・・120mg

絹ごし豆腐・・・43mg

