

豆腐サラダ (作りやすい分量)

【材 料】

木綿豆腐 150g

キャベツ 1/4個

にんじん 1/3本

きゅうり 1/2本

《ドレッシング》

しょうゆ 小さじ1強

砂糖 大さじ1強

しお ひとつまみ

酢 小さじ2

ごま油 小さじ1

① 材料を切る。

木綿豆腐(小さめのさいの目切り)→水にさらす。
キャベツ・にんじん(細切り) きゅうり(輪切り)

② 野菜は合わせて茹でて水で冷やし、絞っておく。
(電子レンジで加熱してもよい)

③ ごま油以外のドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
よく混ぜたら、ごま油も加えてさらに混ぜる。

※砂糖が溶けづらい場合は、電子レンジなどであたためて溶かしてください。

④ 野菜と豆腐、ドレッシングを全部混ぜ合わせて完成！

