



豆腐ドレッシングの寒天サラダ

<材料・・・おとな4人分>

棒寒天・・・・・・・・・・・・・1本
 ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・1房
 絹ごし豆腐・・・・・・・・・・・・・200g
 オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 レモン果汁・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
 トマト・・・・・・・・・・・・・1個

<作り方>

- ① 棒寒天はたっぷりの水で戻し、水気を絞って細かくちぎる。（棒寒天の代わりに糸寒天を使っても良い。）
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 水切りした豆腐をボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、Aを加えてドレッシングを作る。
- ④ くし形に切ったトマトと①②を盛り付け、③をかける。

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	92kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.9g
塩分	0.8g

郷土食の寒天をたっぷり使ったサラダです。クリーミーなドレッシングがよく絡みます。