



豆腐のかりかりじゃこサラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・240g
- トマト・・・・・・・・・・60g（中1/2個）
- きゅうり・・・・・・・・・・50g（中1/2本）
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・少々
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・20g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 豆腐は水気をきり、食べやすい大きさの角切りにする。
（水切りは豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3～4分加熱でもOK）
- ② トマトは1.5cm角、きゅうりは薄いいちょう切にする。
- ③ じゃこをごま油でかりかりになるまで炒る。
- ④ Aを混ぜ合わせ、①②を和える。
- ⑤ ④の上に③をのせる。

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	3.3 g
塩分	0.6 g

