



野菜を食べよう！

きゅうりとミニトマトの白和え



作り方

- ①きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②豆腐は水切りしておく。
- ③ボウルに豆腐、すりごま、砂糖、レモン果汁、塩を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ④③にきゅうりとトマトを入れ、和える。
- ⑤器に盛りつける。

材料(4人分)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・ミニトマト 8個(80g)
- ・絹ごし豆腐 1/5丁(70g)
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・レモン果汁 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	51	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	2.8	g
炭水化物	5.3	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

おすすめ ポイント

簡単にできる洋風白和えです。にんじんやピーマンなど千切りにして、レンジで加熱して冷ましたものを和えるのもおすすめです。