

濃厚ドレッシングで野菜が進む!

豆腐と水菜の海苔ドレッシングサラダ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

サラダの具材はお好みのものでアレンジしても◎
大根、アボカド、豚しゃぶ、ささみ、ゆで卵なども
おすすめです。

材料(2人分)

豆腐…… 1/2丁(200g)

水菜…… 1/2束

ミニトマト…… 5~6個

かつおぶし…… 適量

海苔の佃煮…大さじ1

油……小さじ2

水……小さじ2

酢……小さじ1

いりごま(白)

……小さじ1

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、30分程水切りする。
- 2 水菜は4cmの長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 Aをよく混ぜる。
- 4 皿に12を盛り3をかける。
仕上げにかつおぶしを散らす。