

## 生野菜の豆腐サラダ



### 栄養量(1人分)

エネルギー	140kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	5.7g	炭水化物	19.0g
食塩相当量	0g	野菜の量	70g

### ひとロメモ

酸味が苦手な子も、豆腐やゴマの和え衣でまろやかな味になり食べやすいサラダになります。

また、すりごまと白ごまの食感も楽しめます。

栃木県栄養士会 県東支部

### 材料(2人分)

レタス	大1枚(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
水菜	1茎(50g)
カニカマ	2本(20g)

### 和え衣

絹ごし豆腐	60g
白だし	小さじ1強(7g)
さとう	小さじ1/2(1.5g)
すりごま	小さじ1(4g)
白ごま	小さじ1/2(2g)

### 作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは千切り、水菜は3cmの長さに切る。カニカマは半分に切りほぐす。
- ②和え衣の材料をボールに入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③食べる直前に②に①の材料をよく混ぜ合わせ、器に盛る。