



クリエイト  
栄養士考案！

# 残暑を乗り切る！ 時短レシピ



手軽に野菜を摂り  
たいとき一品♪



## かいわれとトマトのサラダ冷奴

《材料(2人分)》

豆腐	2パック (300g)
トマト	2個
かいわれ	1/3パック
しらす	16g
★醤油	小さじ2
★ごま油	小さじ4
★ラー油	4滴
★酢	大さじ2
★塩こしょう	少々



栄養成分 (1人分)

エネルギー：137kcal  
たんぱく質：10.4g  
脂質：13.7g  
炭水化物：7.1g  
糖質：5.8g  
食物繊維：1.3g  
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①トマトは角切り、かいわれは1～2cmに切る
- ②豆腐を皿にのせ、①を上盛りに付ける
- ③★の調味料を混ぜる
- ④②の上にしらすをのせ、③をかけたら完成！

しらすの代わりに韓国のりをのせたり、  
薬味の野菜をのせてもおいしいですよ♪

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士(井戸・佐藤・奥城)