



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

切ってすぐ食べられる、旬の野菜を使ったサラダをご紹介します。タルタルソースは卵を豆腐に代用することで、火を使わず簡単に調理できます。

トマトときゅうりの豆腐タルタルサラダ

健康ポイント

- ◎ 豆腐は卵と比べて、エネルギーや脂質を抑えることができ、夏でもさっぱり食べられます。
- ◎ 旬のトマトときゅうりは瑞々しく、熱中症予防にもおすすめです。

【材 料】 2人分

きゅうり	1/2本	切干大根	4g
塩	少々	絹ごし豆腐	1/4丁
トマト	中1個	A マヨネーズ	大さじ1/2
		白だし	大さじ1/2
		粒マスタード	小さじ1



(1人分)
エネルギー 67kcal たんぱく質 2.9g 脂質3.9g
炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.8g

【作り方】

1. 豆腐にキッチンペーパーを巻き、500Wの電子レンジで2分加熱する。
切干大根は洗い、10分程水に漬けるにあげる。
2. きゅうりは薄い輪切りにして塩をまぶしておく。
トマトは8等分のくし形切りにし、一切れを3等分に切る。
3. 水切りした豆腐をボウルに入れてよく潰す。
切干大根をみじん切りにし、よく水気を切ったら、Aの調味料をともに和える。
4. 2のきゅうりの水気を絞り、トマトと合わせて皿に並べる。
3のタルタルソースをかけて出来上がり。

