



邑久ルンビニこども園

豆腐のサラダ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：40kcal
たんぱく質：2.8g
脂 質：2.4g
炭水化物：2.5g
食塩相当量：0.4g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：26kcal
たんぱく質：1.9g
脂 質：1.6g
炭水化物：1.7g
食塩相当量：0.3g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

| | |
|-------|-----------------|
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| レタス | 85g |
| きゅうり | 35g |
| にんじん | 15g |
| 焼きのり | 2g |
| かつおぶし | 2g |
| A | しょうゆ 小さじ1強(7g) |
| | ごま油 小さじ1(4g) |
| | 塩 少々 |

【下準備】

- 豆腐・・・1cm角に切る
- レタス・・・一口サイズにちぎる
- きゅうり・・・輪切り
- にんじん・・・せん切り
- 焼きのり・・・手で細かくちぎる
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① にんじんは茹でて、水をきっておく。
- ② 豆腐を茹でて、水をきっておく。
- ③ すべての食材とAを合わせる。

豆腐の水分を良く切っておくとよりおいしいです