

副菜：豆腐とわかめの簡単サラダ

★1人分★ 熱量 90kcal 塩分 0.6g



【材料】	2人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> • 絹ごし豆腐 • 乾燥わかめ • すりごま • めんつゆ (4倍濃縮) 	<p>1パック (150g)</p> <p>大さじ1</p> <p>大さじ2</p> <p>小さじ2</p>	<p>① わかめを小さくつぶし、豆腐に混ぜる。</p> <p>② 5分ほどおく。</p> <p>③ わかめがしんなりしたら、すりごまとめんつゆを加え混ぜ合わせれば完成！！</p> <p>他にも調味料の組み合わせで美味しく食べることが出来ます</p> <p>～味付けアレンジ～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 市販のドレッシングでサラダ風に (ゴマドレッシング、和風ドレッシング、シーザードレッシング何でもあいます) • キムチとごま油で中華風に • 味噌で白和え風に