

しらすと豆腐のしょうゆゆれモンサラダ



上手に撮ろう
～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー139kcal ■たんぱく質11.6g ■脂質7.8g ■食塩相当量1.1g

材料(4人分)

・しらす	60g	
・絹ごし豆腐	2丁	
(600g)		
・レタス	大4枚	
・焼きのり(全形)	1枚	
A	レモン汁	大さじ2杯
	オリーブ油	大さじ1杯
	しょう油	小さじ2杯

献立のヒント

鶏ごぼうの炊き込みご飯、
しらすと豆腐のしょうゆゆれモン
サラダ、即席漬け

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで10分ほどおき、水切りをします。
レタスは一口大にちぎります。
- ② Aを混ぜ合わせます。
- ③ 器にレタスを敷きます。豆腐を大きくちぎってのせ、しらすをのせます。
- ④ ③にのりをちぎって散らし、②のドレッシングをかけて出来上がりです。

レモンやのりを使うと、素材本来の風味を楽しむことができます。そのため、塩をたくさん使わなくても、美味しく減塩できます。さわやかな風味が食欲のない時にもぴったりです。

