

豆腐とわかめのサラダ



材料（2人分）

- ・木綿豆腐 1/2丁（150g）
- ・乾燥わかめ 小1袋（4g）
- ・もやし 1/2袋（100g）
- ・ミニトマト 6個（60g）
- ・胡麻ドレッシング 大さじ1.5（23g）



作り方

1. 乾燥わかめを水に戻し、もやしをゆでる。
2. 木綿豆腐を好みの大きさに切り、ミニトマトは洗っておく。
3. 1.2を器に盛り胡麻ドレッシングをかける

ひとつことメモ

栄養たっぷり！食欲のない時でもさっぱりおいしく食べることができます

栄養価（1人分）
エネルギー：129kcal
食物繊維：2.2g
食塩相当量：0.4g

尾のやさいたち

