

辛フル豆腐サラダ

～カラフルよ！！大皿に盛ってパーティにも～

- 【材料】 4人分と下準備
- 木綿豆腐・・・400g クッキングペーパーに包み、冷蔵庫で水切りする。
 - 薄切りハム・・・60g 細切りにする。
 - きゅうり・・・80g 千切りにする。
 - 卵・・・・・・100g 溶いてすぐ、しっかり焼いて太めの錦糸卵にする。
 - セロリ・・・・・・60g 斜め薄切りにする。
 - スープ・・・・・・400g
 - 砂糖・・・・・・20g
 - しょうゆ・・・・・・60g
 - 塩・・・・・・少々
 - ごま油・・・・・・5g
 - 赤唐辛子・・・・・・適宜 種を取ってみじん切りする。
- ）合わせてよく混ぜておく。



【作り方】

水気を切った豆腐は、5ミリくらいに切り、熱湯でさっと茹で、くっつかないように冷ます。

下処理したハム、きゅうり、卵、セロリ、赤唐辛子を調味料液で和える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
215kcal	15.3g	12.4g	154mg	2.0mg	0.9g	3.2g

葛城市食品群別摂取率 乳類

