副食

豆腐と野菜の温サラダ

［1人分］ エネルギー：110kcal

材料［6人分］

- キャベツ：240g
- じゃがいも：180g
- 生わかめ：30g
- 木綿豆腐：2丁

【ドレッシング】

- 酢：50cc
- だし汁：50cc
- オリーブオイル（亜麻仁油、エゴマ油、シソ油でも可）：大さじ1/2
- 醤油：小さじ1

作り方

1

キャベツは茹でて千切りにします。じゃがいもは細い千切りにし、水に放します。水気をきってから、たっぷりの熱湯にサッとくぐらせ、手早くざるにあけます。

2

わかめも熱湯を通し、一口大に切ります。豆腐も好みの大きさに切って熱湯で温めておきます。

3

彩りよく盛り合わせてドレッシングでいただきます。