

副食

豆腐マヨネーズ

[1人分] エネルギー：44kcal 塩分：0.5g



材料 [6人分]

- 絹豆腐：1丁（300g）
- にんにく：1/2片
- 酢：大さじ2
- 味噌：大さじ2
- 塩・コショウ：少々

作り方

1

すべての材料をトロットするまでミキサーにかけて出来上がり。

[ワンポイントアドバイス]

- レシピはつくりやすい分量で記載しています。
- にんにくを入れないプレーンタイプや、レモン汁を入れたレモンテイストタイプなども美味しく出来ます。お好みでアレンジしてください。