

# 野菜たっぷりレシピ

## 副菜

### 豆腐のごまみそサラダ



#### 材料（4人分）

木綿豆腐……………200g  
水菜……………100g  
にんじん……………60g  
ミニトマト……………12個  
☆白すりごま……………小さじ4  
☆酢……………小さじ4  
☆みそ……………小さじ2  
☆砂糖……………小さじ2  
☆ごま油……………小さじ2

#### ～作り方～

- ① 豆腐は水気を切り、1.5cm角に切る。  
水菜は3cmの長さに切り、よく水気を切る。  
にんじんはせん切りにする。  
ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② ☆の調味料を合わせる。
- ③ 器に①を盛り合わせ、②をかける。

#### <1人分>

エネルギー	たんぱく質	塩分
93kcal	4.9g	0.4g

