

献立	材料	分量 4人分	参考	作り方
夏野菜の豆腐サラダ	ミニトマト	12個	120g	① ミニトマトは1/4に切る。枝豆は冷凍ならさっと湯通しする。 豆腐はレンジ600wで1分加熱し、水分を抜いたら荒熱をとる。
	枝豆(さや付)	120g		
	豆腐(小パック)	1パック	100g	② ボウルに★の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
	白みそ	12g	小さじ2	③ ②にオリーブ油を少しずつ加えながら よく混ぜる。 *ソース完成!
	砂糖	3g	小さじ1	
	薄口しょうゆ	5g		④ 深さのある器に③を入れ、その上に トマトと枝豆を盛り付ける。混ぜながら食べる。
	オリーブ油	8g	小さじ2	



豆腐サラダ	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.7g
食塩相当量	0.4g

【本日の調理のポイント】

＜夏野菜の豆腐サラダ＞

☆ ミニトマトと枝豆で彩りのきれいなサラダになります。

☆ 豆腐をソースとして使うことで、たんぱく質が摂取できます。

☆ 豆腐のソースにお好みで黒しょうゆを加えても良いです。

