

夏レシピ：豆腐の冷やし中華風

材料（4人分）

絹ごし豆腐……小2丁
焼き豚（市販）……150g
ワカメ……20g
ミニトマト……8個
④酢……大さじ4
④水……大さじ4
④しょうゆ……大さじ3
④砂糖……大さじ1
④ごま油……大さじ1
練りからし……適量
白ごま……適量

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで水気を拭き取り、7~8mm角の細切りにする。
- ②焼き豚は細切りに、トマトは4つ切りにする。ワカメは塩を落として水でもどし、よく絞ってざく切りにする。
- ③器に①と②を盛り、練りからしを添え④をかける。白ごまをふる。



栄養成分表（1人当たりの含有量）

エネルギー量 179 kcal	脂質	9.0g
	たんぱく質	12.4g
	食物繊維	1.3g
	塩分相当量	2.6g

栄養成分たっぷりのトマト！

トマトにはβ-カロテン、ビタミンC・Eなど抗酸化作用のある栄養素を含みます。またミネラルではカリウムやビオチンを多く含み、ビオチンには、皮膚や髪を健康を保つ効果があると言われています。

