



豆腐サラダ



あいみー平間保育園 栄養士 但木かおり様 作成

材料（1人分）	栄養成分（1人分）
・木綿豆腐 40g	エネルギー 81kcal
・ブロッコリー 30g	たんぱく質 4.9g
・白ごま（すり） 1.5g	脂質 5.5g
・ごま油 2.5g	炭水化物 3.7g
・酢 3g	食塩相当量 0.4g
・醤油 3g	
・砂糖 0.5g	

作り方

- ① 豆腐の水をきり、2 cm角にカット（混ぜたときに崩れるため大きめ）。
- ② ブロッコリーは小さめに切って茹でる。
- ③ 酢、醤油、砂糖を鍋に入れて、火にかける。
- ④ 砂糖が解けたら火を消して、冷まして冷やす。
- ⑤ 豆腐、ブロッコリーをボールに入れ、ごま油とすりごまを加える。
- ⑥ 最後に冷えた④を入れて、完成。