

トマトと豆腐のサラダ



材 料(4人分)

- ・ トマト・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 1丁
- ・ 青菜の漬物・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- ・ 薄切りハム・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
- ・ 長ネギ・・・・・・・・・・・・・・ 10cm
- ・ ごま油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ①豆腐は軽く重石をして水切りする。
- ②トマトは半分に切って種を取り、くし形に切る。
- ③ハムは1cm角、漬物は粗くみじん切りにし、長ネギは薄切りにする。
- ④ボウルに豆腐を手でくずしながら入れ、③を混ぜてから、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④に②を混ぜ、ごま油をかけて軽く混ぜる。

※漬物はお好みのものを使ってください。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 四葉会