



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 49

とよあけ健康21計画

たっぷり野菜の冷ややっこ



野菜1人
170g

★材料(2人分)★

- ・ほうれん草 150g
- ・にんじん 40g
- ・しめじ 80g
- ・ミニトマト 2個
- ・しらす 10g
- ・ブロッコリー 50g
- ・木綿豆腐 80g
- ・きな粉 大さじ1(A)
- ・砂糖 大さじ1(A)
- ・しょうゆ 小さじ2(A)
- ・マヨネーズ 大さじ1(B)
- ・めんつゆ 小さじ2(B)

ここがポイント

冷蔵庫の中にあるもので作れ、いつもの冷ややっこに彩りをプラスしました。

★作り方★

- ①ほうれん草・にんじん・ブロッコリーをゆでて水気を切る。
- ②しめじは耐熱皿に入れ、1分30秒(レンジ)加熱して冷ましておく。
- ③豆腐はしっかり水切りする。
- ④ほうれん草・にんじん・しめじを(A)で和える。
- ⑤しらすとブロッコリーを(B)で和える。 ※(A)(B)の分量はお好みで
- ⑥ガラスの器に⑤を入れ、豆腐をのせる。その上に④をこんもり盛る。
- ⑦ミニトマトを4つにカットして、豆腐のすき間に飾り、完成。

【(1)個人部門 考案:ひろちゃんのママさん(阿野町)】