

韓国海苔の塩気でとまらない

豆腐と
副菜 韓国海苔のサラダ

材料 | 2人分 | 調理時間25分 |

木綿豆腐…150g	大根…40g	
オクラ…4本	韓国海苔…適量	
塩…適量	A	酢…大さじ1
パプリカ赤…2パック		焼肉のたれ…大さじ1
レタス…40g		ごま油…大さじ1/2
ブロッコリー…80g		塩…少々

【つくり方】

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を切ってから一口大にし、調味料の一部で和えておく。
2. オクラは塩もみし熱湯でゆで、冷水にとり斜めに切る。
3. ブロッコリーは小房に分けてゆで、冷ます。
4. 大根、パプリカはせん切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
5. 1～4をちぎった韓国海苔と共に器に盛る。食べる直前にAをかける。



エネルギー 139kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 8.8g 脂質 7.8g 炭水化物 12.0g
食物繊維 4.9g カルシウム 121mg 鉄 2.4mg

管理栄養士のひと言

ゆでた材料は水気をよく切り、調味料がうすまらないように注意