



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



豆腐とトマトの塩昆布和え



一人あたりのエネルギー 115kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

トマト	2個
木綿豆腐	1個
大葉	5枚
塩昆布	20g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ごま油	小さじ2
炒りごま(白)	小さじ1

■作り方

- ① トマトはひと口大に切り、豆腐はキッチンペーパーで軽く水気を拭き取る
- ② ボウルに①を入れ、豆腐を崩しながら軽く混ぜる
- ③ ②に A と大葉をちぎりながら加え、豆腐を崩し過ぎないようにそっと和える
- ④ 器に盛り付けて炒りごまをかける

cooking memo