



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.



当社自慢の品 生どうふ を使って 豆腐のカッテージチーズ風サラダ



一人あたりのエネルギー 56kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 生どうふ 木綿 ……1/2丁
サニーレタス ……1/2株
トマト ……1個
きゅうり ……1本
和風ドレッシング ……大さじ1
※ごまドレッシングなどでも結構です

■作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、豆腐の重量より2倍の重しを上に乗せて600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ② ①をフォークで粗めにほぐし冷まし、水分が出てきたら水気を切る
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、トマト、きゅうりは乱切りにする
- ④ 器に③を盛り、①をのせ、ドレッシングをかける

cooking memo