

# 豆腐とトマトのサラダ 和風減塩ドレッシング

混ぜるだけの  
簡単ドレッシング



## ポイント

和風減塩ドレッシングは、ごまの風味が良く、塩分を市販の和風ドレッシングの半分以下に抑えられます。

## 材料(1人分)

充填豆腐	55g
トマト	15g
かいわれ大根 ～ドレッシング～	3g
酢	5g
砂糖	3g
減塩しょうゆ	3g
ごま油	0.5g
いりごま	0.5g

## 作り方

- ①トマトは角切りに、豆腐は食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。その上にかいわれ大根を添える。
- ②酢、砂糖、減塩しょうゆ、ごま油、いりごまを混ぜて、軽く火にかけて、ドレッシングを作る。
- ③②を①にかけて完成。

## 栄養量

エネルギー 58kcal たんぱく質 3.1g カリウム 148mg リン55mg 食塩0.2g