

## 豆腐サラダ

材 料 (4人分)	作 り 方
豆腐(もめん) 200g きゅうり 60g トマト (中) 100g レタス 30g 玉ねぎ 20g ごま 大さじ 1杯 おかか 1/2袋  (A) { 酢 大さじ 2-1/2杯 砂糖 大さじ 1杯 塩 小さじ 1/4杯 醤油 小さじ 1/2杯	① たっぷりの水で湯を沸かし沸騰したら、豆腐を手で4等分～5等分に分け湯の中へ入れる。2分程度でザルに上げ、水切りをする。木しゃもじで豆腐を切るようにして、細かくする。(マッシャーでもよい) ② きゅうりは、半月切り。 ③ トマトは、さいの目切り。 ④ レタスは、手でちぎる。 ⑤ 玉ねぎは、串型に切り、更に短く、1cm長さに切る。 ⑥ (A)を合わせておく。 ⑦ ボールを用意し、①、②、③、④、⑤を合わせ、ごま(すりつぶしたもの)、おかかを加え、ざくっと混ぜ合わせ、⑥をかけ味をつける。 ⑧ 盛りつける。

※ごまが使用できない場合は使わない。

焼き魚をほぐして加えたり、かちりを加えたりするとさらにおいしい。その場合は、⑥の酢しょうゆに先につけこんでおくとおいしい。

