

# か

らだか

# ほ

っとある

# く

ッキング



## 豆腐の さっぱりサラダ

### 材料 (4人分)

塩蔵わかめ	20g	食酢	小さじ2
木綿豆腐	1/2丁	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1本	砂糖	少々
塩	少々		
黄パプリカ	20g		
トマト	1/2個		



### ほっとポイント！

カラフルな見た目で、海藻（わかめ）が苦手なお子さんもおいしく食べてくれます。パプリカの代わりに、ハムや人参などを使ったアレンジが可能です。

### 作り方

- ① わかめをさっとゆでて食べやすく切る
- ② 木綿豆腐はお好みの大きさに角切りにする
- ③ きゅうりは縦半分に切り斜めの薄切りにして、塩を振る
- ④ パプリカは千切りにし、お好みでさっとゆでる
- ⑤ トマトは乱切りにする
- ⑥ 食酢、しょうゆ、砂糖を混ぜてドレッシングを作る
- ⑦ ①～⑤を軽く混ぜて、⑥で和える