

# ～管理栄養士考案～ おすすめレシピ

## 〈後味さっぱり！ひじきとトマトの冷奴〉

### ポイント

- ・トマトやポン酢により酸味がプラスされさっぱりとした味わいです。
- ・枝豆や豆腐にはアルコールの代謝を助けるビタミンB1が含まれています。
- ・不足しがちなミネラルや食物繊維が豊富なひじきを取り入れました。
- ・調理工程も少なく短時間で簡単に作ることができます。



### 材料 (1人分)

- 絹豆腐・・・120g  
(3パック入りの市販品を使用。1パック分)
- 枝豆・・・10g  
ミニトマト・・・30g (約3個)  
乾燥ひじき・・・1g (水戻し後8g)

### ★ドレッシング

- ごま油・・・小さじ1/2  
ポン酢・・・小さじ1

### 栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
129kcal	8.2g	7.8g	6.4g	0.5g	2.3g

参考文献：文部科学省「日本食品標準成分表2020年度（八訂）」

### 作り方

- ① 枝豆は冷凍のものは解凍、生のものを使用する場合は茹で、さやを取る。
- ② 乾燥ひじきを水で戻す。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ ボールに①と②、③、ごま油、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に絹豆腐を盛り付け、④を上からかけたら完成。

### アレンジ

- ・青じそやミョウガなどの香味野菜を加えることで、風味をプラスでき違った味わいに仕上がります。
- ・絹豆腐ではなく枝豆豆腐を使用することで美味しさ変わらずさらに調理時間を短縮できます。

