

海藻と豆腐のサラダ



調理時間約10~15分 / *1人前の原価約340円（鶏肉を使えば経済的なお値段でおさまります）

！ 材料約2人前
海藻（乾物）・・・10g
豆腐・・・140g
アボガド・・・適
カイワレ・・・適
人参・・・飾り

甘口ドレッシング

甘口のたれ・・・20cc
ポン酢(市販品)・・・20cc
オリーブオイル・・・10cc
ワサビ・・・少々

！ 作り方

こちらの料理は簡単です。お好みに合わせて盛り付けして頂ければ結構です。

① 豆腐は必要な分だけ切り、お皿などの平らな器又は容器へのせそのままのせ、10分間冷蔵庫へしまい、余分な水気を取ります。こうすると豆腐の甘味が引き立ちます。

② 甘口ドレッシングですが、オリーブオイルの代わりにごま油でも宜しいかと思ます。この場合でしたら、ポン酢の代わりに濃口しょう油を15cc、お酢を5cc、レモン酢を2.5cc、お砂糖を少々、ごま油を5cc、白胡麻は適、で混ぜれば出来上がりです。

後は、お好みでカラシなどを混ぜても宜しいかと思ます。

【コメント】

・ワサビを使ってありますが、市販されているチューブのワサビより、粉ワサビをご自分で溶かしたほうがより一層美味しいです。