

副菜

トマトとしその冷奴

○ 材料(2人分)

絹ごし豆腐	100g
トマト	60g
大葉	3枚
砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 1/2
すりごま	少々
水	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/4
にんにく	少々



○ 作り方

- ① トマトは5mm角に切る。
- ② 大葉は実を切り落としてみじん切りにし、Aと合わせてタレを作る。
- ③ 豆腐は水気をきり、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ④ 豆腐の上に①を乗せ、②のタレを上からかける。

エネルギー

18kcal

たんぱく質

0.8g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん