

# トマトと豆腐のサラダ

★★★

コード3

ヘルシーフード株式会社  
<http://www.healthy-food.co.jp>

**ミキサー&ソフト**

ミキサーにかけるだけで簡単に  
 ムース食が作れます。加熱不要。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (1人分)

〔トマト〕	
トマト	小1/2個 (50g程度)
ミキサー&ソフト	小さじ1/2 (約1.3g)
(食材の2.5%)	
〔豆腐〕	
豆腐	1/6丁 (40g程度)
水 (食材の半量)	大さじ1強 (20g)
ミキサー&ソフト	小さじ1/3 (約0.9g)
(全体の1.5%)	
ドレッシング	小さじ2 (10g)

作り方

1. トマトは種を取り除き、ミキサーにかける。  
 なめらかになったら**ミキサー&ソフト**を加えて、さらにミキサーにかける。
2. まとまってきたらミキサーを止め、底の丸い器に流し、10分ほど冷蔵庫で冷やす。
3. 豆腐と水をミキサーにかけ、トマトと同様にムースを作る。器に流し、10分ほど冷蔵庫で冷やす。
4. 固まったら切り分けて盛り付け、ドレッシングをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	53kcal
たんぱく質	3.3g
食塩	0.8g

**★ワンポイント**

ミキサーにかけた食材を冷やし固める際には、ご自宅にある、湯のみや小鉢をご使用ください。



最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
 (「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

