

驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った ほうれん草と豆腐のサラダ

<< 胡麻がほうれん草を引き立て、ご飯にもピッタリ無限サラダ >>



----- 材料（2人分） -----

サラダほうれん草まろみ	4株
木綿豆腐	1/2丁
煎り胡麻	小さじ1/4

A

{	生姜のしぼり汁	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	ゴマ油	大さじ2

----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は、3cm長さに切る。
- ② 木綿豆腐は、ペーパーで水分を取り、小さく崩す。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作り、①を合える。胡麻を指先でもみながら加える。最後に②を合わせて器に盛付ける。

※POINT

煎り胡麻はお好みのものをお使い下さい。

