

甘酢タレで  
食べる

## 夏野菜の冷奴



### 【 作り方 】

- ① 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② オクラは分量外の塩で表面をこすって毛を落とし、茹でる。
- ③ 茹でたオクラ・長ネギ・パプリカは粗みじん切りにする。
- ④ ③に減塩甘酢タレを加えて和え、豆腐の上にかけて出来上がり。



めん類と組み合わせて

たんぱく質 UP↑

暑い季節もしっかり栄養補給！



### 【 材料（ 2 人分 ） 】

- ・絹ごし豆腐 1丁 (300g)
- ・オクラ 3本
- ・長ネギ 20g
- ・パプリカ 20g
- ・減塩甘酢タレ(★) 小さじ2



### 減塩甘酢タレ (★) 40cc 分

- |          |        |                      |
|----------|--------|----------------------|
| ・ポン酢しょうゆ | 大さじ2   | } 全て<br>混ぜ合わせて<br>完成 |
| ・砂糖      | 小さじ1   |                      |
| ・おろし生姜   | 小さじ1/2 |                      |
| ・おろしニンニク | 小さじ1/2 |                      |



1人分あたり

エネルギー 99 kcal

食塩相当量 0.4 g