



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



食欲そそる！ 豆腐の棒棒鶏風サラダ



1人分
栄養価

・エネルギー	286kcal
・たんぱく質	15.0g
・脂質	15.7g
・炭水化物	21.8g
・食塩相当量	4.8g

材料（1人分）

・木綿豆腐	150g
・きゅうり	1本
・乾燥わかめ	大さじ1
★すりごま	大さじ1
★醤油	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★ごま油	大さじ1/2
★味噌	大さじ1/2
★にんにくチューブ	2cm
・韓国のり	お好みで

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで30分ほど水切りする。きゅうりはポリ袋に入れて、棒などを使って食べやすい大きさに叩き割る。乾燥わかめは水に浸して戻しておく。
- ② ★の調味類を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①の食材を入れる。そのときに、豆腐は手で崩しながら加え、乾燥わかめは水気をしっかり絞る。
- ④ ③に②のドレッシングを回しかけて和える。最後に韓国のりを散らして出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① 木綿豆腐と乾燥わかめの水気をしっかり切ること。
- ② 酢と砂糖の量はお好みに合わせて調整してください。



アレンジ
ポイント

- ① お好みでラー油やコチュジャンを加えても美味しいです。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪

主食
主菜

副菜

汁物

デザート