

パワーアップ! 朝ごはん

さらりと食べられるよ★

豆腐サラダ



【材料 4人分】

木綿豆腐	200g
大根	200g
トマト	小1個
ねぎ	4g
すりごま	小さじ1
ポン酢	大さじ4

【作り方】

- ① 大根はすりおろす。
- ② 豆腐, トマトは1cm角切り, ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- ③ ②と①を混ぜあわせて, すりごまをかける。
- ④ ③にポン酢を和えて器に盛り付ける。

