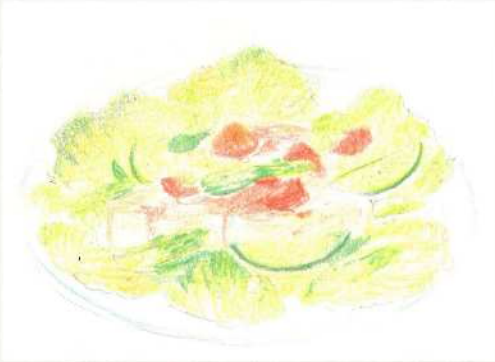


タイトル 豆腐サラダ	分類		～ 作り方 ～
	(朝・昼・夕・間食・その他) 主食・主菜・副菜・その他		
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 血圧、コレステロールの気になる方			1. 野菜を洗う。レタスは食べやすい大きさに切る。きめりは半分に 切り半月のうす切りにする トマトはサイの目切りにする アスパラは 肩あななめ切りにする。 シソはみじん切りにする
イラスト OR 写真 	材料 レタス キャウリ トマト アスパラ 豆腐 シソ オリーブオイル レモン酢 (塩少々)	分量 (1人前) レタス 2〜3葉 キャウリ $\frac{1}{2}$ トマト $\frac{1}{2}$ アスパラ 1本 豆腐 $\frac{1}{4}$ or $\frac{1}{2}$ シソ 1〜2葉 オリーブオイル 大さじ レモン酢 小1	2. アスパラをゆでる 3. 切った野菜とゆでたアスパラをお皿に盛る 4. 豆腐は4等分に切り お皿の中央にのせる 5. オリーブオイル、レモン酢、シソをまぜてドレッシングを作る 塩分が足りない場合は塩を少々入れる
			管理栄養士からみたおすすめポイント 

