



もずくと夏野菜の冷奴

もずく、お刺身、夏野菜をトッピングした簡単でおいしい
ちょっぴりごちそう冷奴。暑い夏の栄養補給に。

(調理時間: 15分)

■材料 4人分(エネルギー: 185kcal/1人あたり)

・もずく…………… 150g(食べやすい長さに切る)	【ドレッシング】
・豆腐(絹ごし) …… 2丁(半分に切る)	・塩…………… 小さじ1
・刺身(アジなど) …… 5~6切れ(小さく刻む)	・コショウ…………… 少々
・きゅうり…………… 1本(小さく刻む)	・酢…………… 大さじ2
・トマト…………… 1個(小さく刻む)	・醤油…………… 大さじ1
・アボカド…………… 1/2個(小さく刻む)	・オリーブオイル… 大さじ3
・生姜…………… 1片(すりおろす)	
・大葉…………… 4枚(小さく刻む)	

■作り方

- ①ボウルに【ドレッシング】の材料を入れてよく混ぜる。
- ②①のボウルにもずく、刺身、きゅうり、トマト、アボカド、生姜を入れて混ぜ合わせる。
- ③豆腐の上に②をのせ、大葉を散らす。