

お手軽減塩レシピ

【切って和えるだけ！みつばのサラダ】

香り豊かで日本のハーブといわれる「みつば」が主役のサラダです。
切って和えるだけなのでとっても簡単！みつばのシャキシャキ食感も楽しめます。

材料(2人分)



木綿豆腐 ½丁
みつば 50g

★調味料

・醤油(減塩) 小さじ1
・砂糖 小さじ½
・酢 小さじ1
・オリーブオイル 小さじ2

作り方【1人分の食塩相当量:0.3g】

- ① 豆腐は1.5cm角、みつばは4cm幅に切る。
- ② 調味料と混ぜる。
- ③ ①と②をざっくり和える。

♪ おすすめアレンジ ♪

オリーブオイルをごま油にかえて、
炒りごまをふりかけても美味しいです。



できあがり！