



5月のお手軽減塩レシピ

“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 1/2丁
- ・みつば 50g

☆調味料

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

《作り方》

- ①豆腐は1.5cm角、みつばは4cm幅に切る。
- ②調味料を混ぜる。
- ③①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。



1人分 食塩相当量 0.3g