

体に優しい田舎料理レシピ NO, 4

空芯菜と豆腐の和風サラダ

材料 (1人分)

空芯菜 (100g)、空芯菜入り豆腐 (1/2丁)、レタス (1/4個)、トマト (1個)
和風ドレッシングまたは中華ドレッシング・ごまドレッシング (適量)
削り節 (小袋1袋)

作り方

- ① 空芯菜を洗い、塩少々を入れた熱湯に根元のほうから入れ、青く茹で上げて、水をぎゅっとしぼり、3〜4センチ長さに切ります。
- ② 空芯菜入り豆腐、レタス、トマトは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 器にレタス、空芯菜入り豆腐、茹でた空芯菜、削り節、トマトの順に盛り付け、お好みのドレッシングをかけます。
(空芯菜入りうどんを1人分を茹でて、レタスの上に盛り付けてもおおいしくいただけます)

道の駅たまがわ こぶしの里