

減塩レシピ

ジンジャーソース冷奴

夏の定番冷奴が香味野菜と生姜の効いたソースで豪華に変身！美味しく減塩できます。

<主な材料・4人分>

絹ごし豆腐	2 丁 (600g)	
きゅうり	1/2 本	
みょうが	2 個	
青じそ	10 枚	
しょうが	1 片	A
マヨネーズ	大さじ 2	
しょうゆ	大さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	
ピーナッツ	10g	



<作り方>

- ① 豆腐はペーパーで包んで軽く水切りし、2 cm角に切る。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。みょうが、青じそは縦半分に切り、細切りにする。
- ③ A のしょうがをすりおろす。ほかの材料を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ④ 器に①の豆腐を盛り付け、きゅうり、みょうが、しその順に盛り付ける。③を回しかける。
- ⑤ ピーナッツをビニール袋に入れ、麺棒で叩いて細かくし、ふりかける。

エネルギー 145 kcal 蛋白質 8.8 g 塩分 0.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)