

松崎 博子 先生

2026 春 のおすすめレシピ

白和えサラダ



(3人分の材料)

【白和えサラダの素】

木綿豆腐	100g
塩	少々
マヨネーズ	12g
辛子	少々
こしょう	30g

【季節の野菜】

プチトマト	45g
ブロッコリー	50g
しめじ	45g
ホールコーン	15g
(トータル150~200g)	

【下ごしらえ】

- ・ しめじは石づきを落とし、ブロッコリーは小さな房(2-3cm)に切り分ける。ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ・ プチトマトは半分に切る。

【作り方】

- 1)【白和えサラダの素】をボールにすべて入れ、豆腐を大きめに潰しながら、混ぜ合わせる。
- 2)【季節の野菜】を混ぜ合わせる。
※【白和えサラダの素】は2日以内に使用すること
※豆腐の種類により食感が変わる。

[1人分の栄養価]

エネルギー:71kcal たんぱく質:3.2g 脂質:5.0g 炭水化物:3.7g 食物繊維:1.3g 食塩相当量:0.2g

～松崎 博子先生～

栄養士/食生活アドバイザー

/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

