

おすすめレシピ

エビとブロッコリーの白和えサラダ

1人分 231kcal 塩分 1.1g

アンチエイジングシリーズ

Vol. 51
(平成 23 年 10 月号)

【材料 (4人分)】 (作りやすい分量として)

| | | | |
|--------------|------------|------------|--------|
| ・ 木綿豆腐 | 1丁 | ・ すりごま (白) | 大さじ4 |
| ・ ブロッコリー | 1株 | ・ マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・ 無頭エビ | 200g (殻つき) | ・ 酢 | 大さじ3 |
| ・ 玉ねぎ | 1/4個 | ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ きゅうり | 1本 | ・ 塩 | 小さじ1/2 |
| ・ サラダ菜 (飾り用) | 少々 | ・ こしょう | 少々 |



【作り方】

- ① 豆腐は手でくずし、さっとゆでてザルにあげ水気を切って冷まします。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでます。エビは殻をむいて背わたをとり、ゆでて冷ましておきます。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし水にさらした後、よく水気を切っておきます。きゅうりは薄い輪切りにします。
- ④ ボウルにすりごま、マヨネーズ、酢、砂糖、塩を入れ、よく混ぜます。
- ⑤ そこへ①の豆腐を入れ、すりこぎ棒でよくつぶして調味料とよく混ぜ合わせながら、なめらかな和えごろもにします。
- ⑥ ②③、こしょうを加えてさっくりと混ぜ合わせます。冷蔵庫でよく冷やしてお召し上がりください。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

白和えをサラダ風にアレンジ。よく冷やすことがポイントです。

豆腐の「イソフラボン」には女性ホルモンと似た働きがあり、ごまの「ゴマリグナン」の抗酸化作用とともにアンチエイジング効果が期待できます。

レシピ提供…秋田市山手台 富樫様

管理栄養士 谷口典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。