

アボカドと豆腐のサラダ



副菜

1人分

エネルギー 203kcal

たんぱく質 5.9g

脂質 16.5g

炭水化物 9.0g

塩分 0.7g

<Point>

今回の減塩のポイントは、わさびの辛味・レモンの酸味・しその香り・アボカドの濃厚な旨味を活かして、醤油や塩の使用量を減らしたところです。また油は、癖の少ないえごま油を使用しましたが、好みによって、他の香り豊かな油（例：オリーブ油やごま油など）に変更してもいいでしょう。

※ただし今回のレシピは高エネルギー・高カリウムであるため、肥満や腎機能低下がある方はご注意ください。

材料（1人分）

絹ごし豆腐・・・90g

アボカド・・・30g

トマト・・・50g

たまねぎ・・・20g

しそ・・・1枚

<A>

・わさび・・・1g

・しょうゆ・・・3g

（小さじ 1/2）

・レモン汁・・・10g（小さじ 2）

・塩・・・0.2g

・えごま油・・・8g（小さじ 2）

（オリーブ油など他の油でも可）

作り方

1. 豆腐を水切りします。豆腐をキッチンペーパーで包み重しをのせます。
2. 材料を切ります。アボカドとトマトはサイコロ角に、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、よく水気を切っておきます。
3. A の材料を、混ぜ合わせます。
4. 水切りした豆腐を一口大に切り、2 の材料と一緒に盛り付け、しそをちぎって振りかけます。
5. 3 のドレッシングをかけて完成です。