

とうふサラダ



材料（4人分）

便利とうふ	約140g
アボカド	1個
ミニトマト	8個
レタス	1/4個
かいわれ大根	1/2パック
お好みのドレッシング	適量



冷凍豆腐は崩れにくいので、ドレッシングをサラダに混ぜ込んでもOK

作り方

- ① 凍ったままの【便利とうふ】を下茹でして、水にさらしておく。
- ② アボカドはサイコロ状に切る。
- ③ ミニトマト、レタス、かいわれ大根を適当な大きさに切る。
- ④ ボウルに水切りした①と②③を入れ、お好みのドレッシングをかけたら出来上がり。

このレシピに合う商品（豆腐サイズ）



株式会社 マメックス