

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

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。