中華豆腐

材料（2人分）
・豆腐・・・100g
・キャベツ・・・40g
・トマト・・・60g
・ねぎ・・・2g
・ごま油・・・2g
・しょうゆ・・・10g

①キャベツは千切りにしてさっと茹でる。トマトは
　0.5cm程にスライスする。
②ボールにごま油としょうゆを入れよく混ぜる。
③器に豆腐、キャベツ、トマトを盛り付け、②をかける。
④豆腐の上に小口切りにしたねぎを飾る。

エネルギー
54kcal

塩分	0.7g
ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	0mg
たんぱく質	3.5g

ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄｱﾄﾞﾊﾞｲｽ　いつもの冷奴も、しょうゆにごま油を混ぜるだけで中華風に仕上がります。しょうゆの量を減らすことができるので、減塩にもつながります。