

レンジで簡単 お手軽豆腐サラダ



【材 料】

ほうれん草・・・1束 2～3cm カット
ホールコーン・・・50g
きゅうり・・・1/2 本 斜め薄切り

豆腐・・・100g
しょうゆ・・・小さじ 1
みりん・・・小さじ 1

ドレッシング

サラダ油・・・小さじ 1
リンゴ酢又は酢・・・小さじ 1 弱
玉ねぎ(すりおろす)・・・大さじ 1
塩、こしょう・・・各少々
三温糖・・・小さじ 1/2
白ワイン・・・小さじ 1
しょうゆ・・・小さじ 1

POINT

白ワインがふわっと香る
おいしいドレッシングです。
ぜひお試しください

【作り方】 所要時間：10分

- 1 豆腐は崩してラップをして、レンジで1～2分加熱し、水気をきる。
2. しょうゆとみりんを振り混ぜて、更に2分程度加熱し冷ましておく。
3. 切ったほうれん草、ホールコーン、きゅうりを耐熱皿に入れてラップをふわっとかけて、2分加熱する。
- 4 ボールに移し冷却し水気を切る。
- 5 ドレッシングの調味料を全て合わせ、耐熱皿に入れて、ラップをしレンジで1分加熱し冷ます。
- 6 冷ました野菜にドレッシングをかけて、お皿に盛りつける。
味つけた豆腐をトッピングして、出来上がり。

