

♪豆腐サラダダイエット♪

<材料の目安>

- ・豆腐 1/2 丁くらい
- ・トマト 1 個
- ・にんにく 1 片
- ・黒オリーブの実 5~6 個
- ・バジル 適宜
- ・オリーブオイル 適宜
- ・バルサミコ酢 適宜
- ・塩 少々



<作り方>

- 1.豆腐は周りに塩をまぶしてざるに乗せ、水切りしておく。トマトは小さめの角切り、にんにくと黒オリーブの実のみじん切り。
- 2.ボウルにオリーブオイルとバルサミコ酢を入れて混ぜ、トマト、にんにく、黒オリーブ、バジルを手で適当にちぎりながら加えて、全体をよく混ぜて冷やしておく。
- 3.豆腐の水気をふき取り、2cm 角くらいに切る。
- 4.豆腐を器に盛り、その上に具沢山のドレッシングをのせる。

