

♪トマトときゅうりの豆腐クリームサラダ♪

<材料の目安>

- ・トマト 大1個
- ・きゅうり 1本
- ・豆腐 1/2丁
- ・オリーブ油 大さじ2~3
- ・塩・コショウ 少々
- ・コリアンダー（粉末） 少々

<作り方>

- 1.豆腐はざるにのせて、水気を切っておく。
- 2.トマトは1.5cm角くらいに切って軽く塩を振り、ざるにのせておく。きゅうりは小ぶりの乱切りにして、同じく軽く塩を振りざるにのせておく。
- 3.トマトときゅうりから余計な水分が落ちたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4.豆腐の水分をふき取って裏ごしし、オリーブ油と塩・コショウ、コリアンダーを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5.器に豆腐クリームを敷き、その上に混ぜ合わせたトマトときゅうりを盛り、食べるときに全体を混ぜる。
あるいは、トマト・きゅうりと豆腐クリームを混ぜ合わせてから、器に盛る。

☆盛り付けは

気分や器の形状で、
おいしそうに見える
盛り付けを
選んでくださいね♪

