

## レシピ8: 豆腐サラダ

高血圧対策

「畑の肉」といわれる大豆から出来る豆腐は非常に栄養価が高く、カリウム・カルシウムを多く含みます。また豆腐はコレステロールの上昇抑制効果があり、悪玉コレステロール(LDL-C)が高い方にはオススメです。冷たくのど越しもいため、食欲がない時にでもお召し上がりやすい一品です。トマト・枝豆もカリウムを多く含みナトリウム排泄に効果的です。



### 【材料】1人前

豆腐……………50g(約1/6丁)  
 玉ねぎ……………20g  
 ミニトマト……………10g(小1個)  
 枝豆……………5g(5粒)  
 ごまドレッシング…10ml(小さじ2)

### 【作り方】

- 1.豆腐の表面の水分をキッチンペーパーでふき取ってから皿に盛りつけます
- 2.玉ねぎをみじん切りにします
- 3.水にさらします
- 4.トマトは8等分に切り、枝豆は包丁の背でつぶします
- 5.最後にドレッシングをかけます

※直前にドレッシングをかけることで、具材から水が出るのを防ぎ、しっかり味を楽しめます

### 栄養量

- 熱量:49kcal
- たんぱく質:3.7g
- 脂質:2.1g
- 塩分:0.3g