

# ～ 減塩おすすめレシピ ～



## 海藻サラダの白和え風

### 【作り方】

- ① ビニール袋に材料を全て入れ、よく揉んで混ぜる。  
(豆腐の水分は捨てずにそのまま使う)
  - ② ①を 20～30 分そのまま置き、海藻サラダミックスを十分に戻す。
- ★ ごまドレッシングで簡単！ごまの風味で美味しくいただけます。



材料	1 人分(g)	4 人分(g)
海藻サラダミックス	1.5	6 (大さじ 2)
充填豆腐	50	200
ほうれん草(冷凍)	10	40
ごまドレッシング	3 (小 1/2)	12 (小さじ 2)

栄養価 (1 人分) : エネルギー 55kcal たんぱく質 3.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 0.6g