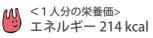




イタリアンやっこ



材料 【2人分】
木綿豆腐 1丁(350g)
オクラ······ 1 本(10g)
きゅうり 1/2本 (50g)
ハム······· 1枚(13g)
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1
パルメザンチーズ 大さじ1
ブラックペッパー 適量





1人分の野菜量 30 g

作り方

- 1) 木綿豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切って冷やしておく。
- 2) オクラはサッと茹でて、水にとって冷まし、みじん切りにする。きゅうり、ハムもみじん切りに する。
- 3) ボウルに2)のオクラ、きゅうり、ハムを入れ、塩で和える。次にオリーブオイルを混ぜ合わせる。
- 4) 器に1)の豆腐を盛り、上に3)をのせ、パルメザンチーズ、ブラックペッパーを振る。



対象: 子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

・豆腐の水切りは、電子レンジにラップをしないで2分加熱し、裏返して さらに1分加熱して冷まします。