

「菜幸の1皿」レシピ

K.Hさんのレシピ

魚と豆腐のサラダプレート

【材料 1人分】

水菜	50 g
トマト	1/4 個
木綿豆腐	1/4 丁
いわし缶（しょうゆ味）	1/4 缶
ザーサイ	適量
ごま油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
砂糖	少々
こしょう	少々
お好みの炊き込みご飯	1人分
（今回は冷凍の鶏ごぼうごはんにしました）	

【作り方】

- ① 水菜は3~4cmに、トマトは食べやすいように切る。木綿豆腐は水切りして手でちぎり、いわし缶は汁ごと身をほぐす。ザーサイはみじん切りにする。
- ② ①とごま油、しょうゆ、酢、砂糖、こしょうを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ 好みのご飯を盛り合わせる。

※ザーサイは、たくわんやピクルスなど塩気のあるものでもOK

⌚ 1人分のおおよその値段 200円

★高齢者世代におすすめ



【オススメコメント】

パッと作れる具沢山ごちそうサラダ！
炊き込みごはん等と組み合わせてみて。