

あまいサラダスティックのお豆腐と塩昆布のディップ

<< 新鮮なサラダスティックをヘルシーディップで味わう >>



----- 材料 (数人分) -----

- ・サラダスティック 適量
- ・木綿豆腐 1丁 = 300g
- ・刻み塩昆布 5g
- ・オリーブオイル 1/3 カップ
- ・チューブワサビ 3cm
- ・塩 適量

----- 作り方 -----

- ① サラダスティックは洗い、水分を切って盛り付ける。
- ② 木綿豆腐は、二枚重ねにしたキッチンペーパーに包んで軽く絞る。刻み塩昆布は、みじん切りにする。
- ③ ボウルに②を入れ、オリーブオイル、チューブワサビを加えて混ぜ合わせる。塩で味をととのえ、①に添える。



※POINT

ワサビはお好みで調整してください。