



鯛だし柚子ぽんず

愛媛の鯛に愛媛の柚子、愛媛県のおいしいところを思う存分満喫してください。

鯛のだしが効いた、まろやかなポン酢です。

揚げ出し豆腐

🕒 調理時間	🔥 カロリー（1人分）
30分	約 182kcal

【材料】2人分

豆腐	1/2丁
水菜	1/2束
トマト（プチトマトでもいい）	1個
レタス	3枚
パセリ	お好みで
片栗粉	適量
サラダ油	適量
鯛だし柚子ぽんず	適量



【作り方】

1. 豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切っておく。
2. 水菜は2～3cmの長さに切り、レタスはちぎっておく。トマトは小さめのくし切りにする。
3. サラダボウルなどに野菜を入れ、揚げ豆腐を盛り、鯛だし柚子ぽんずをかける。

【栄養士より】

豆腐はしっかり水切りをして下さい（電子レンジなどを使うと便利です）

豆腐は崩れやすいので木綿豆腐をおススメします。