

高野豆腐入りコロコロサラダ



材料 (1人分)

高野豆腐	1/2枚
片栗粉	小匙2
塩	少々
菜種油	適宜
かぼちゃ	25g
じゃが芋	20g
人参	10g
小松菜	30g
ひじき(乾)	1g

【フルーツソース】

黄桃缶	50g
りんご酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
アレルギー用ミルク	10g
湯	大さじ2

作りかた

- ①高野豆腐はぬるま湯でもどして、水気を絞る。
- ②①を5mm角に切り、片栗粉をまぶし、塩を軽く振る。
- ③②を油で揚げる。
- ④かぼちゃ、じゃが芋、人参は1cm角に切り、茹でる。
- ⑤小松菜は茹でて、1cmに切っておく。ひじきはもどして、ゆでしておく。
- ⑥ソースをつくる。
 - a.アレルギー用ミルクは湯で溶いておく。
 - b.ソースの材料をミキサーにいれ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦④、⑤の野菜をませながら、器に盛り、③の高野豆腐を上に乗せる。

カルシウム、鉄分がたっぷり取れる献立です。
フルーツソースでさわやかな味です。
これから夏にむけてピッタリの献立です。

エネルギー	カルシウム	鉄分
212kcal	166mg	3.0mg

