



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

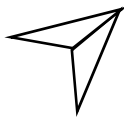
お豆腐マヨネーズ

卵を使わず、豆腐で手軽に作れます。スパイスを加えるとまた違った風味も楽しめます。酢やオイルの分量を好みで加減してもいいですね(塩は増やさずに！)。

野菜に「つける」だけでなく、和え物に使うなどのアレンジもできますよ♪

#調味料は「かける」より「つける」

#あぶらのコクを利用する



～材料(4人分)～

・お好みの野菜	280g		
A	— (サラダ油、オリーブオイルなど)	お好みの豆腐	150g(1/3 丁)
		お好みのオイル	48g(大さじ4)
		塩	小さじ 1/2(3g)
		酢	小さじ 2(10g)

～作り方～

- ① A をハンドブレンダーやジューサー、泡だて器などでなめらかになるまで一緒に混ぜる。
- ② お好みの野菜につける。

※日持ちしないため、1日で使い切るようにしてください。