



たべて
／ けんこう ／



豆腐サラダ



かんたん



やさい



その他

材料(4 人分)

ブロッコリー 1 0 0 g

沖縄豆腐 6 0 g

トマト 4 0 g

マヨネーズ 1 8 g

作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
(冷凍ブロッコリー使用してもOK)
- 2 トマトをコロコロに切る
- 3 豆腐とマヨネーズを合わせてお好みでこしょうを加える

