

## シラスのトマト冷奴



シラスの塩味とあっさりポン酢でいただく冷奴です。真っ白なお豆腐に、コロコロ可愛いキューピック状のトマトをのせて彩りを加えました。香りの良いオリーブオイルをひとかけすると味わいがまろやかになります。

⌚ 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

### 材料 [2人分]

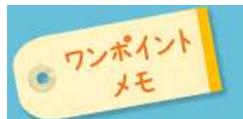
|         |      |
|---------|------|
| シラス     | 20g  |
| 豆腐      | 200g |
| トマト     | 1/2個 |
| ポン酢     | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| パセリ     | 適量   |

### 下ごしらえ・準備

豆腐は半分に、トマトは1cm角に切ります。

### 作り方

1 豆腐にトマト、シラスをのせ、ポン酢、オリーブオイルをかけます。パセリを飾ってできあがり！



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができ、骨粗鬆症予防などにも効果的。もちろん、脳の発達や血中脂質の低下に効果的といわれるDHAやEPAもたくさん摂ることができます。ポン酢をかけることでシラスのカルシウム吸収率もよくなり、トマトでビタミンCも補えます。