

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ビ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。