

8種の野菜と豆腐の合わせごまサラダ

～居酒屋で人気の豆腐サラダ！8種類の野菜、合わせごま（白）で！～



合わせごま（白）80g

<材料> 4人分

豆腐〔冷奴用〕	1丁
レタス	1/4個
ベビーリーフ	1/2袋
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/2個
みょうが	1本
なす	1本
塩	少々
黄パプリカ	少々
貝割菜	1パック
合わせごま（白）	大さじ4

ドレッシング

金ごまぽんず

又はぽんず大さじ2と1/2
オリーブオイル 大さじ2
塩、こしょう 少々

<作り方>

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み水気を取り、2cm角に切る。
2. レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。玉ねぎ、みょうがはそれぞれスライスし、水に放ち、ザルにあげ水気を取る。
3. なすは2cm角に切り、塩少々を振り暫くおき、ぎゅっと絞りあくを出す。
4. 黄パプリカは細切りにし、貝割菜は根元を落とし半分に切る。
5. ドレッシングを泡だて器で混ぜる。
6. 2.3.4.をボールに入れ、混ぜ、器に盛り、真ん中に豆腐を盛り、合わせごま（白）をたっぷりふり、5.をそえる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>