

# レタスと豆腐のゴマ和え



難易度 ★★★ かんたん

調理時間 15分

カロリー（ひとり分） 195Kcal

## ここがポイント

レタスのシャキシャキ感を残すため、水気をよく切り、食べる直前にドレッシングで和える

## この料理に合うお酒

ゴマの風味と豆腐がやさしい味わいのこのおつまみには、まろやかですっきりとした味わいの米焼酎や、辛口の白ワインを合わせて頂きます。また、冷えたビールを合わせてもぴったりです。レタスのシャキシャキ感が食欲をそそります。

## 材料（4人分）

レタス 6枚（内側の柔らかい部分を使う）  
木綿豆腐 1と1/2丁

## 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。木綿豆腐は軽く水切りし、大きめのサイコロ状に切る。
2. 1の豆腐に塩、コショウを各少々ふる。
3. 2とレタスを合わせて軽く混ぜ、Aのドレッシングを加えて和える。好みに塩、コショウで調味する。
4. 器に3を盛り、上から白すりゴマをふる。