



1人分栄養素	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	5.5g
炭水化物	8.3g
カルシウム	65mg
食物繊維	1.5g
食塩	1.2g

豆乳チーズのサラダ

材料〈1人分〉

無調整豆乳……100ml	ミニトマト……3個
塩……ひとつまみ	クルミ……5g
レモン果汁……大さじ1/2	粗びきこしょう……少々
水菜……20g	好みのドレッシング……大さじ2/3(10g)

作り方

- ① 鍋に豆乳を入れ、沸騰する手前まで温めて火を止める。
- ② ①にレモン果汁を加え軽くかき混ぜる。豆乳が分離してきたら、クッキングペーパー2枚を重ねたざるに注ぎ、濾す。
- ③ 粗熱がとれたところで軽く搾り、塩で味付けして豆乳チーズが完成。
- ④ 洗って水気を切った水菜は5cm程度に切り、ミニトマトはへたをとり半分に切る。クルミは軽く砕く。
- ⑤ 野菜に③のチーズとクルミをかけ、粗びきこしょうをふり、好みのドレッシングをかける。

ポイントはここです!

豊富なたんぱく質を含む豆乳で作ったカッテージチーズと、頭皮の乾燥を防いでくれるα-リノレン酸を含むクルミ、さらに緑黄色野菜のビタミン摂取で、こしのある髪の毛の成長をサポート。