



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

- 鍋に豆乳を入れ、沸騰する手前まで温めて火を止める。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。