

豆腐には、アンチアンチエイジングに役立つ栄養素が豊富！

# トマト変わり冷奴

## 材料（2人分）

トマト	1個
絹ごし豆腐	1丁（300 g）
スイートチリソース	大さじ2
パクチー	10 g
（大葉でもOK）	
ミックスナッツ（無塩）	20 g
蒸しエビ	20 g

## 作り方

1. トマトは8等分のくし切りをさらに半分に切る。
2. パクチーは1cm幅に切る。
3. ミックスナッツを粗みじん切りにする。
4. ボウルに1とスイートチリソースを入れ混ぜ合わせる。
5. 器に絹ごし豆腐を盛り付け、4をかける。
6. 2と3を散らし、最後に蒸しエビをのせて完成！

## Point !

ミックスナッツにはビタミンEが豊富で強い抗酸化作用もあります。

