



## 村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑧

リボンズハウス通信 Vol.8(2013年4月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。  
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

### ●●●キャベツの温サラダ お豆腐ソース●●●

#### 【材料】 4人分

キャベツ	300 g (ざく切りにする)
水	150 cc
豆腐	170g (水切りしておく)
エクストラバージンオイル	大さじ1
塩	少々
レモン汁	少々
レモンの皮(千切り)	適量(湯通し)
黒こしょう	少々



#### 【作り方】

1. 鍋にキャベツ、水150cc、エクストラバージンオイル(分量外)と塩少々を入れ、ふたをして弱火で数分蒸し煮にする。
2. 1をざるにあけ、キャベツは器に盛る。煮汁は取っておく。
3. 豆腐ソースをつくる。  
煮汁の半量、豆腐、エクストラバージンオイル大1を、ミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、塩少々で味を調える。
4. キャベツにレモン汁少々をかけ、3の豆腐ソースをかける。仕上げにレモンの皮を散らし、黒胡椒をふる。