

お料理する人を  
応援します!

小田真規子の

かんたん

# アイデアクッキング



**Profile**  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



キッチンバサミ調理で  
超かんたん!

1人分  
**623**  
kcal

塩分  
**1.7g**

## えびフライサラダ丼 豆腐タルタルのせ

### 材料(2人分)



CGCサラダクラブ  
ミックスサラダ ビッグパック



味の素  
Toss Sala®(トスサラ)  
シーザーサラダ味



コルドリーヴァ  
オリーブオイル  
エキストラバージン

- ごはん ..... 300g
- スライスチーズ ..... 2枚
- カットサラダ野菜(お好みのもの) ..... 1袋
- えびフライ(惣菜) ..... 2尾
- ミニトマト ..... 6個
- バジルの葉 ..... 3~4枚
- 味の素 トスサラ(シーザーサラダ味) ..... 1/2袋

- 《豆腐タルタルソース》
- 豆腐 ..... 1/2丁
  - 味の素 トスサラ(シーザーサラダ味) ..... 1/2袋
  - バジルの葉(みじん切り) ..... 大さじ1
  - 酢 ..... 小さじ1
  - オリーブ油 ..... お好みで大さじ1~2

### 作り方(10分)



1 あたたかいごはんを器に盛り、スライスチーズをちぎってのせ、カットサラダ野菜、バジルの葉はちぎってのせる。



2 えびフライは食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。

**下ごしらえポイント!**  
えびフライはアルミ箔で軽く包んでオーブントースターで温め直すと、揚げたてのようにカリッと仕上がります。



3 ミニトマトはヘタを取り、キッチンバサミで半分に切る。

**下ごしらえポイント!**  
ミニトマトは、ヘタのついてた部分からハサミの先を入れ、2~3回に分けて切ると、つぶれにくくきれいに切れます。



4 1に2、3をのせ、1袋の1/2量の「味の素 トスサラ」を2人分に均等にふりかける。



5 豆腐をボウルに入れて崩す。



6 5にAを加えてよく混ぜ、豆腐タルタルソースを作る。

**アイデアポイント**  
「味の素 トスサラ」を1/2量ずつに分け、一方をサラダ丼のトッピングと味付けに、残り1/2量はタルタルソースの味付けに使うのがポイントです。



7 4に豆腐タルタルソースを点在させるようにのせる。全体を混ぜていただく。

**こちらもおすすめ**

イタリアン・  
バジル味

すりごま  
ガーリック味

まろやかな  
京風ゆず味

タイ風  
エスニック味

味の素  
Toss Sala®(トスサラ)  
シーザーサラダ味  
お好みの野菜に加えて、トスする(まぜる)だけで、おしゃれでおいしいサラダができあがる、カリカリ食感の「トッピング」と「粉ドレ®」が入った新しいサラダ用シーズニングです。