

小松菜としめじの白和え



材料 2人分	
	木綿豆腐 140g
A	砂糖 小さじ1
	白すりごま 小さじ1と1/2
	塩 少々
	小松菜 100g
	しめじ 1/2パック(40g)
	人参 10g
	こんにゃく 20g
B	砂糖 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1
	酒 小さじ1/2
	だし汁 大さじ1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをして、30分ほどおいて水切りする。
- ② 小松菜は色よくゆでて、水気を絞り、2～3cm長さに切る。
- ③ しめじは石づきを除いてほぐす。人参は2～3cm長さの短冊切り
こんにゃくはアク抜きして人参と同様の大きさに切る。
- ④ 鍋に③とBを入れて弱火で煮る。汁気がなくなる直前で火を止める。
- ⑤ ①の豆腐を厚めのポリ袋に入れてなめらかになるまでつぶす。
Aを加えて混ぜ合わせ、②④を和える。

野菜 85g/1人分

【1人分の栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	85	6.7	4.3	2.9	172	0.6