

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