

11日目 夕食

白和え

材料 4人分 塩分0.5g (1人)

木綿豆腐 200g

油揚げ 1枚

ニンジン 40g (1/3本)

インゲン 80g (6本)

だし汁 適量

| | |
|-------------|-----|
| すりごま 大さじ1/2 | } A |
| 砂糖 大さじ2 | |
| みそ 大さじ1/2 | |
| 塩 少々 | |

作り方

- ① 木綿豆腐を電子レンジで2分加熱し水気を切る。
- ② 油揚げは短冊切り、ニンジンは千切り、インゲンは斜めにスライスにする。
- ③ ニンジン・インゲン・油揚げをだし汁で煮る。
- ④ ①に③とAを混ぜる。