

湯葉と糸こんにゃくの白和え

<主な材料・4人分>

木綿豆腐	300g
割れ湯葉	10g
糸こんにゃく	40g
ほうれん草	1/4 束
にんじん	1/4 本
すりごま	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
みそ	大さじ 1
塩	少々



<作り方>

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで600Wで2分かけて水切りをし、冷やしておく。
- ② 割れ湯葉と糸こんにゃくはゆで、ざるにあげ、冷やす。
- ③ ほうれん草を茹で、水に取り、3 cmに切る。
- ④ にんじんも皮をむき、せん切りにして、茹でる。
- ⑤ ①をすり鉢に入れなめらかになるまで擦り、すりごま、砂糖、みそを加えて、よく擦り合わせる。
- ⑥ ⑤に②と③と④を入れて和える。
- ⑦ 味を見ながら、塩を入れて調整する。
- ⑧ 器に盛る。

エネルギー 75 kcal 蛋白質 6.0 g 塩分 0.6 g