

副菜

にんじんとひじきの変わり白和え

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



📌一〇メモ

白和えは材料の水気をしっかり切ることがポイントです。豆腐は木綿、絹どちらでもよいです。にんじんの甘さで砂糖を入れなくともおいしく食べられます。他の野菜やきのこを入れアレンジできます。

<材 料> 2人分

にんじん …140g
乾燥芽ひじき…大さじ1
(約5g)

A { 絹ごし豆腐 …150g
味 噌 …大さじ1/2
マヨネーズ …大さじ1
白すりごま …大さじ1

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、芽ひじきはたっぷりの水に漬けて戻しておく。豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く重石をして水切りしておく。
- ② にんじん、ひじきを茹でてザルに上げてしっかり水気を切っておく。(好みのかたさでOK)
- ③ ボウルに A を入れて泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、②を入れて和える。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 90g

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
150kcal	6.0g	9.7g	146mg	0.9g

フラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係