



みょうがと大葉の白和え



【材料・2人分】

木綿豆腐	200g
みょうが	1～2個
大葉	3枚
鰹節	3g
A { すりごま	大さじ1/2
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1



- 作り方
- ① 豆腐は水切りをしておく。
 - ② みょうがは半月切りにしてから千切りに。大葉は縦半分に切り、くるくる巻いて千切りにする。
 - ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、水切りした豆腐を加え、つぶしながらなめらかになるまで混ぜる。
 - ④ 食べる直前に全てを和えて器に盛る。



- ★調味料が少なく薄味なので、豆腐の水切りはしっかりしておきましょう。
- ★豆腐は冷やしておく、よりさっぱり食べられます。
- ★生姜を加えてもおいしいです。



【1人分の栄養素】 エネルギー:112kcal

●タンパク質:8.4g ●脂質:6.8g ●食塩相当量:0.1g

