

しらすとひじきの白和え

カルシウムの豊富な豆腐としらすを使った一品です。電子レンジを使用することで簡単に調理できます。こねぎをのせることで彩りも豊かになります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 12.1g 脂質 8.3g 炭水化物 4.9g

●材料（2人分）

・木綿豆腐	2/3丁(200g)
・ひじき（乾燥）	2g
・にんじん	30g
・しらす干し（微乾燥）	30g
・こねぎ（小口切り）	5g

<A 調味料>

・だし汁	20mL
・ねりごま	小さじ 2(10g)
・砂糖	小さじ 1/2
・濃口しょうゆ	小さじ 1

●作り方

- ① 木綿豆腐は水きりをします。
- ② 鍋にひじきと水を入れて火にかけます。沸騰後 5 分間ゆでたらざるにあけ、水洗いして水気を絞ります。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにし、ラップで包み、電子レンジ（500W）で 1 分加熱します。
- ④ ボウルに木綿豆腐、ひじき、にんじん、しらす、<A>の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り付け、こねぎをのせて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局