

人参の白和え

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.1g

脂質 4.4g 炭水化物 11.6g 塩分 0.6g

材料 (4人分)

作り方

| | | |
|-------|------|-------------------|
| 人参 | 160g | ①人参、こんにゃくは短冊切りにし |
| 木綿豆腐 | 160g | 茹でる。豆腐は茹でて布巾でかた |
| こんにゃく | 40g | く絞る。 |
| 炒り胡麻 | 大4 | ②すり鉢に豆腐を入れてよくする。 |
| 砂糖 | 大3 | 滑らかになったら、炒り胡麻、砂 |
| 塩 | 少々 | 糖、塩、醤油を入れさらにする。 |
| 醤油 | 小1 | ③②に①を入れて和える。器に盛る。 |

