

「おいしい たのしい 元気やない」 かみんぐ 30 応援レシピ

【大根とにんじんの白あえ】



Memo

手軽に作れる白あえです。具材に、ブロッコリー、アスパラガス、トマト、きのこ、ふきなど、旬の食材を使うと、季節を感じることができます。



材料(4人分)

大根・・・・・・・・・・250g
にんじん・・・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・・小さじ 1/4
もめん豆腐・・・小1パック(150g)
すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
味噌・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ①大根とにんじんはせん切りにし、塩を振り混ぜて 10 分程度おく。
- ②豆腐は水切りしてフォークなどでつぶし、すりごま、砂糖、味噌を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③大根の水気をよく絞り、②のあえ衣と一緒に、混ぜ合わせる。

*大根の代わりに、切り干し大根（水で戻して、さっとゆでる）でもおいしくできます。

*味噌を、しょうゆ小さじ1+塩小さじ 1/2 で代用してもいいです。

1 人分 栄養価	エネルギー 70kcal	たんぱく質 3.7 g	脂質 2.7 g	炭水化物 8.0 g	食塩相当量 0.8 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------