



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

水菜と柿の白和え



所要時間



15分

※木綿豆腐の水切り時間は除く

【材料】（2人分）

・水菜…100g ・柿…1コ ・木綿豆腐…1/2丁

A しょうゆ…大さじ1/2 すりごま…大さじ2
ねりごま…大さじ2 砂糖…大さじ1

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②水菜は茹でて、3～4cm幅に切る。
- ③柿は7mm幅のいちょう切りにする。
- ④ボールにAと①を入れて豆腐を潰しながら混ぜ、②③を加えて和える。

【栄養成分など】（1人分）

・エネルギー	274kcal
・たんぱく質	11.6g
・脂質	16.2g
・炭水化物	24.9g
・食塩相当量	0.8g
・野菜量	50g

意外な食材の組み合わせがマッチ♪白和えに緑色とオレンジ色が映えます。ごまをたっぷり使うのがポイントです。

