



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

水菜とにんじんの 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)

- 木綿豆腐…1/2丁
- 水菜…100g
- にんじん…30g
- ちくわ…1本
- A すりごま…大さじ1/2
- うす口しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…大さじ1/2

【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りしておく。
- ②水菜は茹でて水にとったら軽く絞り、3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの長さで細切りして茹でる。ちくわは3cmの長さで5mm幅に切る。
- ③ボールにAと①を入れて豆腐を潰しながら混ぜ、②を加えて和える。

【栄養成分など】(1人分)

• エネルギー	140kcal	• 炭水化物	10.7g
• たんぱく質	9.7g	• 食塩相当量	1.4g
• 脂質	7.1g	• 野菜量	65g

水菜がたくさん
食べられる、彩
の良い一品です。

