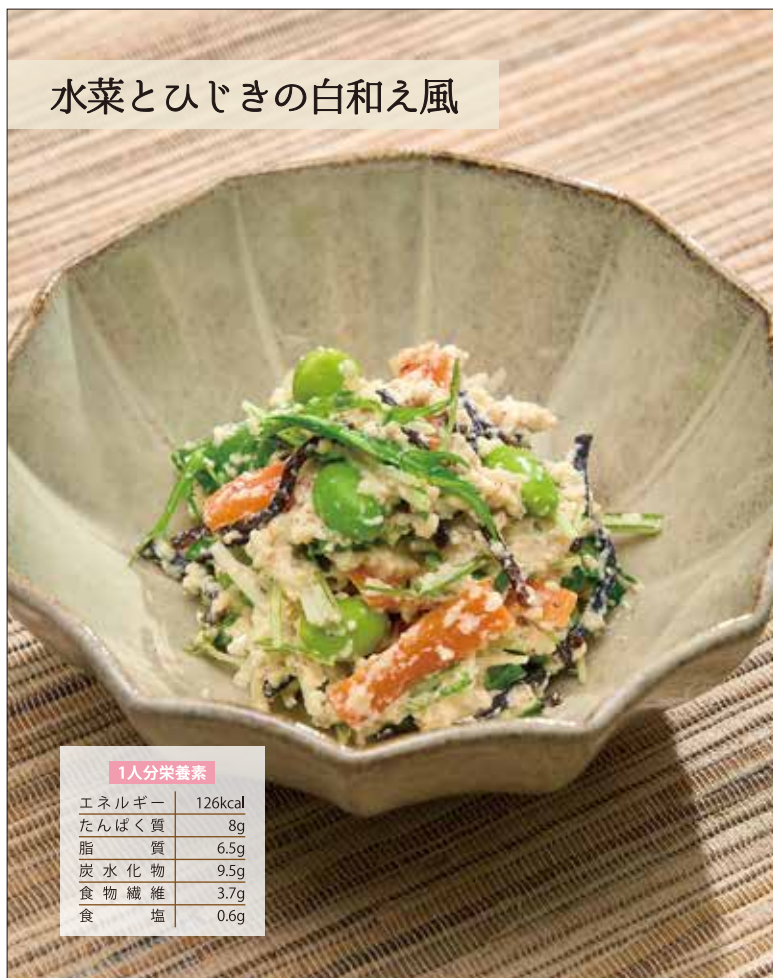


水菜とひじきの白和え風



1人分栄養素	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	8g
脂質	6.5g
炭水化物	9.5g
食物繊維	3.7g
食塩	0.6g

材料<2人分>

水菜…1/2株(30g)	(a) <table border="0"> <tr> <td>白だし(8倍濃縮)…大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>砂糖……………大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>すりごま……大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ…小さじ1/3</td> </tr> </table>	白だし(8倍濃縮)…大さじ1/2	砂糖……………大さじ1/2	すりごま……大さじ1	しょうゆ…小さじ1/3
白だし(8倍濃縮)…大さじ1/2					
砂糖……………大さじ1/2					
すりごま……大さじ1					
しょうゆ…小さじ1/3					
乾燥ひじき…小さじ1					
にんじん……………30g					
冷凍むき枝豆…30g					
木綿豆腐……………130g					

作り方

- ①ひじきは水で戻し、水菜は2cm幅に切っておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーで巻いて電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気をとる。
- ③(a)を混ぜておく。
- ④短冊切りにしたにんじんと枝豆をボールに入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑤④に②の豆腐をちぎって入れ、ひじき、水菜、③を混ぜたら完成。

料理のポイント

お豆腐は、絹ごし豆腐より木綿豆腐の方がカルシウムが多く含まれています。そのため、骨力UPには木綿豆腐を使ったレシピがおすすめ。暑くて食欲がないときにもさっぱり食べられます。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×