

お手軽減塩レシピ

【アレンジいろいろ♪白和え】

お弁当などにも使える保存食レシピです。
今回はごまを使いましたが、ナッツ類も合います。
ごま等の風味で薄味でもおいしく感じるができます。



材料(4人分)

ビン詰めそぼろ(1ビン)は
とりそぼろあるいは
白身魚のそぼろ



豆腐 1丁(350g)
ビン詰めそぼろ 1ビン(50g)
(とりそぼろあるいは白身魚のそぼろ)

菜花 1袋
人参 40g
ごま 大さじ2
*ごまはすりごま器を使います

作り方【1人分の食塩相当量:0.5g】

- ① 豆腐は電子レンジ(600W)で3分加熱し、水切りをします。
*味が薄くなるので豆腐や野菜はしっかり水切りしましょう！
- ② すり鉢で豆腐をなめらかにすります。
- ③ 塩(分量外)を入れた鍋で、短冊切りにした人参をゆでます。
2分ほど後、ざく切りにした菜花を入れて、さっとゆでます。
- ④ ②にビン詰めそぼろ1ビン、水切りをした③、すりごまを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ 盛り付けをして出来上がりです。

できあがり！

