



4月のお手軽減塩レシピ

“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することができます。

《材料》 4人分

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

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
になります



《作り方》

- 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。
- ④②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。



1人分 食塩相当量 0.5g