

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

ひじき(乾燥) ……………12g	かいわれ大根 ……………10g
だし汁 ……………大さじ4	木綿豆腐 ……………1/4丁
A 砂糖 ……………小さじ2/3	ねりごま ……………小さじ1強
しょうゆ ……………小さじ2/3	B 砂糖 ……………小さじ1
にんじん ……………20g	塩 ……………少々

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
37kcal	2.2g	1.9g	70mg	0.5g

<副菜>ひじきの白和え

食物繊維たっぷりのひじきをなめらかな豆腐の衣で和えた一品です。にんじん、赤パプリカ、かいわれ大根、絹さやえんどう、ほうれん草など色の濃い旬の野菜を入れると彩りよくなります。

作り方

- ①ひじきは水で戻し、鍋に入れてAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③かいわれ大根は根元を切り、半分の長さに切る。
- ④豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、ボウルに入れ、泡立て器でなめらかにし、Bを入れて混ぜる。ひじき、にんじん、かいわれ大根を加えて混ぜる。



(お詫び) 広報10月号13ページに掲載した「今月の料理」に誤りがありましたので訂正いたします。
(誤) 材料(1人分)→(正) 材料(4人分)