

れんこんの白和え



【やさしい量】一人あたり 約50g

【材料】2人分

れんこん	80g
木綿豆腐	65g
にんじん	15g
ごま	大さじ2/3
砂糖	大さじ2/3
塩	小さじ1/6
酢	適量

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、4等分にしてから薄切りにして酢水に10分以上つけておく。
にんじんはれんこんの大きさに合わせて、イチョウ切りか半月切りにする。
- ②熱湯で①をさっとゆで、しっかり水気をきっておく。
- ③豆腐はさっとゆで、ざるにとって水気をきっておく。
- ④ごまを炒って温かいうちにすり鉢ですり、砂糖、塩、豆腐を加え、なめらかになるまでよくすりつぶす。②を加えて和えた後、器に盛り付ける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	77kcal	3.2g	2.5g	65mg	0.5g