

豆腐なます



★材料（4人分）

絹さや	8～10本
大根	120g
人参	20g
木綿豆腐	1/3丁
白すりごま	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
白練りごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

A

《1人分栄養価》

エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	5.2g
食塩相当量	0.2g

★作り方

- ①絹さやは熱湯でさっと茹で、湯を切って千切りし、塩小さじ1/4をふってもみ、約5分おく。
 - ②Aの和え衣を作る。豆腐はペーパータオルで包み、手でギュッと包んで水気を取り、ボウルに入れ、泡だて器でしっかり潰す。和え衣のその他の材料を全て加え、なめらかになるまで混ぜる。かたまりをなくすようにする。
 - ③①の大根、人参の水気をしっかり絞り、②に加えて和える。絹さやも加えて和える。
- ※大根と人参の量は、5：1が綺麗。長さとおおきさを揃えて切ると綺麗に仕上がる。