

小松菜と柿の白あえ



材料 【2人分】

小松菜	3株(150g)
柿	1/2個
木綿豆腐	1/4丁
すり白ごま	大さじ1
白味噌	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 107 kcal



塩分 1.0 g

1人分の野菜量 75 g

作り方

- 1) 豆腐をキッチンペーパーで包んで電子レンジ（600W）で2分加熱し、ざるに上げておく。
- 2) 小松菜は熱湯で約1分茹で、冷水にさらして水気を切る。約3cmに切る。
- 3) 柿は皮と種をのぞき、一口サイズに切る。
- 4) 豆腐の水気をしぼり、ざるでこす。
- 5) ボウルに4)と白ごま、白味噌、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- 6) 5)に小松菜、柿を入れてあえる。



Cooking Point

- ・ 柿の甘み加わるので砂糖を加えなくても美味しくいただけますが、味見をしてお好みで砂糖小さじ1/2加えてもよいでしょう。

対象：子どもから
大人まで