

オクラの簡単白和え



材料（2人分）

オクラ	6本
にんじん	20g
しらたき	30g
A だし	50cc
しょうゆ・みりん	各小さじ 1/2
絹ごし豆腐	1/4丁
B しょうゆ・砂糖	各小さじ 1/2
すり白ゴマ	大さじ 1



《1人分の栄養価》
エネルギー 79kcal



塩分 0.5g

作り方

- 1 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに包んで電子レンジで40秒程度加熱し、水切りしておく。
- 2 オクラは、塩（分量外）を振って板ずりし、熱湯でさっとゆで、斜め半分に切る。
- 3 にんじんは、3センチくらいの千切りにする。
- 4 しらたきは、熱湯で茹でてあくぬきしてから食べやすく切る。
- 5 3、4をAで煮て冷ましておく。
- 6 1とBを泡立て器でなめらかになるまでよくまぜ、2と5を和える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

手間を省きたいときは、にんじんとしらたきの下煮を省略しても大丈夫です。
（茹でるのみでok!）

オクラは、大きめに切ると、コリコリとした食感を楽しむことができます。
ていねいに作った白和えはおいしいけれど、すり鉢を用意したり、本格的な豆腐の水切りは面倒・・・でも、白和えが食べたい！という時に。