

混ぜるだけ! ひじきの白和え



栄養価(1人分)

エネルギー 186kcal、たんぱく質 12.5g

脂質 9.0g、食塩相当量 0.9g

材料(1人分)

- ・充てん豆腐 1パック(150g)
 - ・ひじきの煮物 1パック(70g) (※使用したのはパウチタイプ。トレイ入り等でもOK)
- 【以下お好みで】
- ・冷凍むき枝豆 大さじ1
 - ・すりごま 小さじ1 (各自調整)
 - ・砂糖 小さじ1 (各自調整)

作り方

1. 枝豆を表示通りに解凍しておく。
2. ボウルに豆腐を開けてスプーンでなめらかになるようつぶす。
3. 2に解凍した枝豆、ひじきの煮物を混ぜ合わせ、すりごま、砂糖で味を調える。

POINT 保存のきくパウチパック惣菜や充てん豆腐で、いつでも手軽に作れます。

余計な調味料を使わず、惣菜の塩味と旨味で調味できます。

お好み材料はあってもなくてもOK、冷凍ほうれん草や鰹節などアレンジできます。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
レシ
シポ
ピ
ー
報