

豆腐と野菜の雪見和え

エネルギー (1人前) 189kcal

【材料2人分】

- ・ 絹ごし豆腐 300g
- ・ ほうれん草 160g
- ・ ニンジン 40g

- ・ 白すりゴマ 小さじ4
- ・ 白味噌 小さじ4
- ・ 砂糖 小さじ4
- ・ だしの素 少々



豆腐と野菜の雪見和え

- ① 沸騰したお湯で豆腐をさっと茹で、水で冷やしてから、キッチンペーパーで水気を取る。



豆腐と野菜の雪見和え

② ほうれん草を5cm幅に切る。ニンジンも千切り。
お好みの硬さに茹でて水で冷やし水気をしっかり切る。



豆腐と野菜の雪見和え

- ③ ボウルに白すりゴマ・白味噌・砂糖を入れて混ぜ合わせ、さらに野菜と豆腐を加え、全体がなじむまで和えたら完成。

