

## ☆根菜の白和え(2人分)

厚揚げ	80g	A	しょうゆ	小さじ1
れんこん	80g		味噌	小さじ2/3
ごぼう	60g		砂糖	小さじ1強
すりごま	大さじ2		塩	少々

- ① 厚揚げは熱湯に入れて、ひと煮し、油抜きする。皮の部分は包丁で切り落として短冊切りにする。
- ② 厚揚げの豆腐の部分はすり鉢に入れてよくする。
- ③ れんこんは、皮をむいて半月切りにし、ごぼうは皮を除いて斜め薄切りにし、あく抜きをした後、茹でてざるにあげる。
- ④ ②にすりごまとAの調味料を加えてよく混ぜ、①の厚揚げの皮と②の野菜を加えて和える。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	156	7.3	7.8	192	3.7	0.9

副菜	1つ
主菜	1つ