

区分

【野菜】

ひじきの白和え

提供：京都訪問栄養士ネット

材 料（2人分）

- ・ひじきの煮物（市販のお総菜）
1パック（50～80g）
 - ・豆腐 100g
 - ・ねりごま 小さじ2
- ※ピーナツバター（粒なし）でもよい



作り方



学会分類コード3

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジで1分加熱し、水分を切る。
- ② ひじきの煮物は軽く温め軟らかくし、適当に刻む。（こんにゃくなどは取り除く）
- ③ ①の豆腐に、ねりごまを加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加えて和える。



ほうれんそうの白和え 作り方

材 料（2人分）

- ・ほうれん草 3株（100g程度）
・・・春菊、人参、白菜などでもよい
- ・豆腐 100g
- ・ねりごま 小さじ2
- ・みそ 大さじ1/2（又はしょうゆ小さじ1）
- ・砂糖 小さじ1

○●let'sアレンジ●○

他のお総菜（ほうれん草のお浸し、切り干し大根煮など）でもおいしくできます♪

※さらに軟らかくするには、ゆでる時に少量の重曹を入れる。
※だし汁があれば、ゆでて水気を絞ったほうれん草を5分程、だし汁に浸すと、水っぽくなく美味しい。浸した後は絞る。

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジで1分加熱し、水分を切る。
- ② ほうれん草は葉先のやわらかい部分をゆで、水分をしっかりと絞り細かく切る。（※）
- ③ ①の豆腐にねりごま、みそ、砂糖を加えよく混ぜ合わせ、②を加えて和える。