

## 菜の花の白和え

1人分 65kcal 食塩相当量 0.8g

材料：2人分

菜の花 80g

(他の青菜でもおいしいです)

にんじん 20g

【あえ衣】

木綿豆腐 100g (約1/3丁)

砂糖 2g (小さじ2/3)

塩 0.6g (ひとつまみ)

白すりごま 2g (小さじ1/3)

しょうゆ 6g (小さじ1)

- ① 木綿豆腐の水切りをする。
- ② にんじんを千切りにしてゆでて水にとり、水気を切る。
- ③ 菜の花をゆでて水にとり、水気を絞って、にんじんと同じ長さに切る。
- ④ ①の豆腐をざるで裏ごし、調味料・すりごまと混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ 食べる直前に②、③、④をあわせる。

