

料理は愛♥ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

今月一品 「スナップえんどうの簡単白あえ」

白あえとは、豆腐を白みそや白ごまとともにすって調味し、魚肉や野菜などとあえた料理のことです。このレシピは、ごまドレッシングを使うことで簡単に白あえを作ることができます。今が旬の肉厚で歯切れのよいスナップえんどうを白あえにして食感を楽しんでみませんか？

材料2人分

	絹ごし豆腐	100g
	スナップえんどう	50g
	にんじん	40g
	しめじ	50g
A	ごまドレッシング	36g (大さじ2)
	砂糖	6g (小さじ2)
	白みそ	18g (大さじ1)

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
154kcal

たんぱく質
5.3g

脂質
9.7g

塩分
1.8g



作り方

- ① 絹ごし豆腐をペーパータオルで包み、水切りする。
- ② スナップえんどうは筋を取り、にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ ②をゆで、ザルに広げ、スナップえんどうは斜め切りにする。
- ④ ボウルに移した①にAを加え、なめらかに混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えてさらに混ぜ合わせる。

ポイント 絹ごし豆腐の水分を抜くこと