

副菜 小松菜の白和え



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
37kcal	2.3g	1.9g	0.8g

食品材料名	分量 (4人分)	作り方
小松菜	1/4本	<p>豆腐をレンジで2～3分加熱し、水切りをする。</p> <p>をボウルに入れてからAを加えて、なめらかになるまでよく練る。</p> <p>こんにゃくは塩もみをした後、熱湯をかける。生しいたけは石づきを取った後に薄切り、にんじんはせん切り、小松菜は1cmの長さに切る。</p> <p>鍋に とBを入れ、弱火にかける。汁気がなくなるまで煮詰め、粗熱をとる。粗熱が取れたら に入れて和える。</p>
にんじん	1/4束	
生しいたけ	2枚	
木綿豆腐	75 g (1/4丁)	
糸こんにゃく	25 g	
塩	少々	
A {		
めんつゆ (3倍)	大さじ3	
すりごま	大さじ1	
B {		
めんつゆ (3倍)	大さじ1/2	
水	25 cc	