

庄内麩和え

【材料:4人分】

庄内麩…………… 10g
きゃべつ……………120g
もやし…………… 60g
人参…………… 20g
しょうゆ…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1
すりごま…………… 大さじ1



その時期の旬の野菜を使ってもおいしい和え物です。

【作り方】

- ① 庄内麩は小さく割って湯通しし、水気を絞る。
- ② きゃべつは食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにする。
- ③ きゃべつ、もやし、人参はそれぞれ茹で、水に取る。
- ④ 野菜の水気を切ったら①の庄内麩としょうゆ、砂糖、すりごまを加えて和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー43Kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.4g 食塩相当量 0.4g