

## アボカドの白和え風

### ※材料 (2人分)

アボカド	60 g	
みずな	30 g	
絹ごし豆腐	100 g	
A	すりごま	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2

### ※ 作り方

- ① アボカドは3回洗いし、皮をむいて種を取り1 cm角に切る。
- ② みずなは3回洗いし、長さ1.5cmに切り、さっと熱湯に通す。
- ③ 絹ごし豆腐は茹でて、冷ました後にキッチンペーパーに包み水気を取り、ボウルに入れフォークでつぶす。Aを加えてあえごろもを作る。
- ④ ②を③で和え、器に盛り①を飾る。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンA レチノール活性当量
126kcal	4.5g	8.8g	9.0g	100mg	1.3mg	0.7g	19 μg

「若葉の会」2020-4 班別