

## 野菜のわさび白和え

### ※材料（2人分）

木綿豆腐	80 g	
だいこん	50 g	
にんじん	30 g	
こまつな	40 g	
しいたけ（2枚）	20 g	
A	練りわさび	小さじ 1/2
	うすくちしょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	白みそ	小さじ 1/2

### ※作り方

- ① 鍋に水と木綿豆腐を入れ、火にかける。沸騰したら火を止めて、ざるに上げ、しっかり水切りをする。
- ② だいこん、にんじんは皮をむき小さめの短冊切り、こまつなは3cm長さに切る。しいたけは軸を除いて薄切りにする。
- ③ ②を耐熱皿に入れラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱し水気を切っておく。
- ④ ①を大きめのボウルに入れ、つぶす。なめらかになったらAを加えてさらによく混ぜる。食べる直前に③を加えて和える。

### 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C
59kcal	3.8g	2.1g	6.9g	81mg	1.2 mg	0.8g	12mg

「若葉の会」2020-2 班別