

さつまいもの白和え

副菜

*材料 (3人分)

- ・ さつまいも (皮なし) **150 g**
- ・ 木綿豆腐 **50 g**
- ★ すりごま 大さじ**1**
- ★ マヨネーズ 小さじ**2**
- ★ 砂糖 小さじ**1**
- ★ 塩 小さじ**1/3**
- ・ 三つ葉 (飾り用) 少々



～栄養価 (1人分)～

- ・ エネルギー 119kcal
- ・ たんぱく質 2.4 g
- ・ 脂質 5.0 g
- ・ 食物繊維 1.7 g
- ・ 食塩相当量 0.7 g

*作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包んでバットなどでおもしをして水切りしておく。
- ②さつまいもは乱切りして水から茹でる。串が通るまで茹でたらザルに上げる。
- ③豆腐を厚手のキッチンペーパーでもみほぐして、★の調味料を混ぜ、②に和える。
- ④器に盛りつけ三つ葉を飾る。

