

2024年2月号

【料理名】菜の花の白あえ



【献立】

大根と豚肉の煮もの
わかめ入り茶碗蒸し

【調理時間】 15分

【カロリー】 104 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（2人分）

菜の花……200g

もめん豆腐……100g

A 練り白ごま……大さじ $\frac{1}{2}$

A 練り辛子……小さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. 菜の花はさっとゆで、ざるに上げて長さ3等分に切る。しょうゆ小さじ1をまぶし、水気を絞る。
2. 豆腐はペーパータオルで包んで10分おき、水気をきる。
3. すり鉢に②を入れてよくすり、Aを順に加えてしっかりとすり混ぜる。①を加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。