

生芋こんにゃくの白和え

生芋こんにゃくを太めに切る事により、程よい食感がプラスされます。
まったりとこくのある和えごろもでお召上がり下さい。



〔材料〕4人分

生芋こんにゃく・・・100g
春菊・・・40g
人参・・・20g
芽ひじき・・・9g
干椎茸・・・2枚
醤油・・・大さじ2

和
え
衣

木綿豆腐・・・150g
白すりごま・・・大さじ1
塩・・・小さじ 1/3
砂糖・・・大さじ1

★木綿豆腐はあらかじめ水切りを強めにしておく。

★前日より、干椎茸、芽ひじきも戻しておく。

- ① 生芋こんにゃくは食べやすく拍子木切りにして茹でる。
- ② 鍋にこんにゃく、干椎茸、人参、芽ひじきと砂糖、醤油の半量を入れ下味を付ける。春菊は下茹でて2cmに切る。
- ③ 和え衣の材料をすり鉢に入れ、なめらかに混ぜ、他の材料を入れて調味する。

(一食分あたり)

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	2.8 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	1.5 g