

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⁴⁵

生活習慣病予防

1人分



エネルギー：154Kcal



食塩相当量：1g

カルシウム 243mg

骨粗鬆症予防

野菜とこんにゃくの 白和え

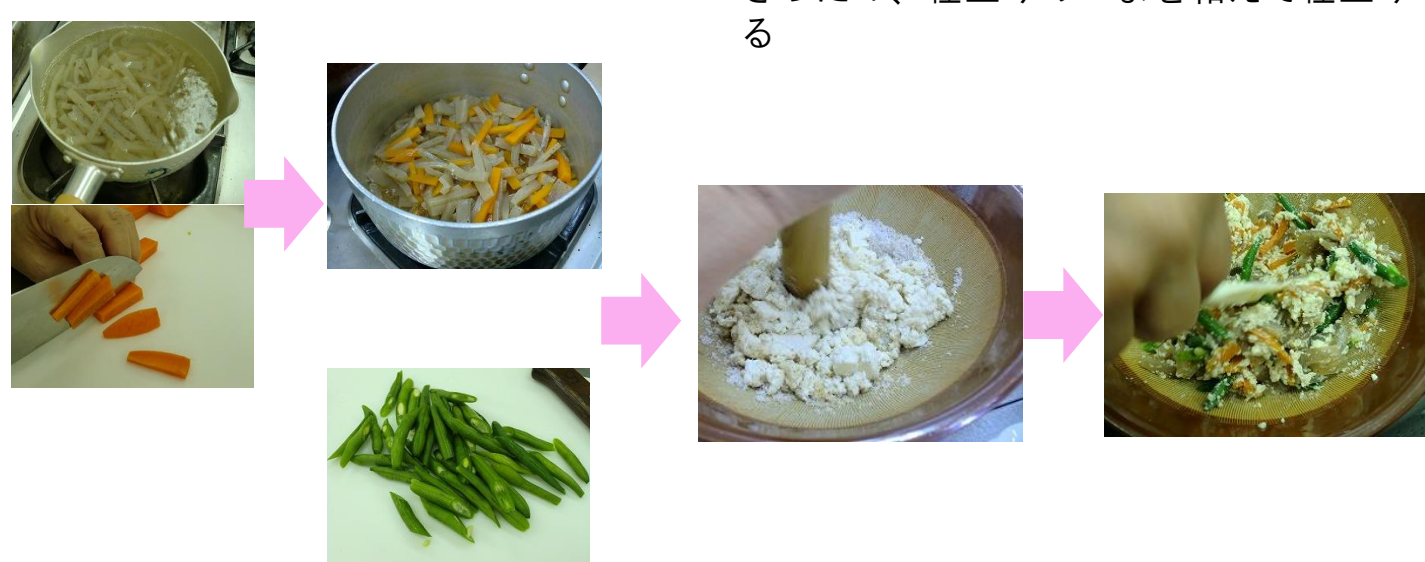
豆腐はゆでるかわりに
電子レンジでも水切りできます

【材料（2人分）】

木綿豆腐	70g
こんにゃく	80g
人参	30g
だし汁	100ml
A	
炒りごま（白）	大さじ1/3
砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/6
B	
砂糖	大さじ1/2弱
しょうゆ	小さじ1
炒りごま（白）	仕上げ用大さじ1・1/2

【作り方】

1. 豆腐は軽くゆで、キッチンペーパーで包んでざるにあげ、15分ほど水気をきる
2. こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでる。人参は短冊切りにする
3. いんげんは3cm長さの斜め切りにし、さっとゆでる
4. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、2のこんにゃく・人参を煮てBで調味する
5. Aのごまをすりまぜて砂糖・塩を加え、1の豆腐を加えて3のいんげんと汁気をきった4、仕上げのごまを和えて仕上げる



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

