

副 菜

ブロッコリーとひじきの白和え

ビタミンCが豊富なブロッコリーにコクのある白和え衣をからめます。



●栄養価（1人分）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.0g
食塩相当量	0.7g

●材料（2人分）

	ブロッコリー（小房に分ける）	……	正味120g
A	乾燥ひじき（戻す）	……	5g
	しょうゆ	……	小さじ1/2
	だし汁	……	大さじ1と1/2
	もめん豆腐	……	1/3丁（100g）
B	練り白ごま	……	小さじ1
	みそ	……	小さじ1
	砂糖	……	小さじ1/2

●作り方

- ① ブロッコリーは茹でる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジ600Wで2分加熱し、水切りをする。
- ③ 耐熱ボウルにAを入れ、500W1分加熱する。混ぜたら、さらに1分加熱する。
- ④ ボウルに②を入れ、泡だて器でなめらかにする。Bを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①と③を加えて和える。