

豆腐の水切り不要のレシピです。さっと作って作りたてを食べましょう。和え衣のまろやかさが菜花を包み、やわらかな口当たりです。他の青菜でも応用できます。



1 人分の栄養価 エネルギー93kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (2 人分)



① 野菜をゆでる

菜花はゆでて冷水にとる。水気をしぼり4cm長さに切る。人参は皮をむいて4cm長さのせん切りにし、ゆでる。

② 和え衣をつくる

すり鉢に木綿豆腐を入れてなめらかになるまですり、白すりごま、しょうゆ、砂糖を加えよくまぜる。

③ 和える

②に①を入れて和える。