

簡単しめじの白和え

【材料】 ※2食分作れます

豆腐(ミニ)1丁・・・125g
しめじ・・・・・・・・100g
しょうゆ
砂糖
白すりごま
和風だし

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー50kcal タンパク質5.0g

調理時間
約10分1食あたりの価格
約80円

～つくりかた～

- ① 豆腐は軽く塩を振り、電子レンジ600Wで2分加熱したらキッチンペーパーで包み水気を切って冷ます。
- ② しめじは根元をハサミで切り落としバラバラにしたら、和風だしを少々加えて電子レンジ600Wで2分加熱して冷ましておく。
- ③ 冷めた豆腐をボールに入れ、しょうゆ、砂糖、白すりごま、和風だしを加えて滑らかになるまでホイッパーで1～2分かき混ぜ白和えソースを作る。
- ④ 粗熱がとれたしめじの汁気を切り白和えソースに混ぜ合わせ完成。

～メモ～

- ・ しめじの代わりに、茹でた人参、ぜんまい、キャベツ、ほうれん草などでも美味しく出来ます。
- ・ かまぼこ、味付けした油揚げなどを入れても美味しく出来上がります。