



アマニ油入りドレッシングで 簡単♪白和え

アマニ油入りドレッシング(ごま)を使用した
食物繊維たっぷりのレシピです



【材料】2人分

絹豆腐	1/4丁
*ほうれん草	100g
*にんじん	1/4本
*しめじ	1/2パック
*こんにゃく	50g
アマニ油入りドレッシング(ごま)	大さじ3

【作り方】

- ①絹豆腐はキッチンペーパーで包み約3分電子レンジで加熱して水切りする
- ②*をそれぞれ細切りにしてゆでる
- ③すり鉢に①を入れてすりこぎでなめらかにする
- ④③に水気を切った②とアマニ油入りドレッシング(ごま)を入れて和える

【栄養価】1人分

エネルギー：132kcal たんぱく質：4.5g 脂質：8.8g
炭水化物：10.6g 食物繊維：3.5g 食塩相当量：0.8g

