

柿の白和え<副菜>



エネルギー 51kcal

塩分 0.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

柿はビタミンCを多く含みます。ビタミンCには免疫力を高めて風邪を予防したり、粘膜の健康を維持して歯周病の予防にも効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科



柿の白和えの作り方



材料（2人分）

柿 1/3個
ほうれん草 20g
豆腐 1/8丁
味噌 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
ゴマ 少々

- ① 豆腐は軽く重しをして水気をきる。
- ② ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。
- ③ 柿は皮と種を除いて、いちよう切りにする。
- ④ ボウルに①の豆腐を入れてつぶし、味噌と砂糖を加え混ぜる。
- ⑤ ④にほうれん草と柿を入れ和える。
- ⑥ 器に盛りゴマをふりかけて完成。

甘い柿に豆腐とゴマの風味がよく合う一品です。柿の甘さはそれぞれ違うので、砂糖の分量は調節して作ってみて下さい。

