

白酢和え＜副菜＞



エネルギー 59kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豆腐に含まれる大豆たんぱく質は、動脈硬化予防や血圧を下げる働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

白酢和えの作り方

材料（2人分）

白菜	100 g
人参	20g
干ししいたけ	1/2個
豆腐	1/3丁
A	醤油 小さじ1
	みりん 小さじ2
B	塩 少々
	砂糖 小さじ1/4
	酢 小さじ4/5

- ① 干ししいたけを水洗いし、ぬるま湯で戻す。
- ② 戻したしいたけを薄切りにして戻し汁とAで煮る。
- ③ 人参と白菜は短冊切りにし、茹でて水気をしぼる。
- ④ 豆腐をキッチンペーパーに包み、おもしをして15分ほど置いて水切りをする。
- ⑤ ④をすり鉢でつぶし、Bを加えて調味して和え衣を作る。
- ⑥ ⑤に②、③を加えて和えたら完成。

あえ衣にお酢を使う事で
とてもさっぱりと食べられます

