

水菜とちくわの白和え

～あと1品!ボリュームのある副菜～



【材料】4人分

- 水菜 ～ 1/2束(150g) ⇒ 3cm位に切る
- ちくわ ～ 2本 ⇒ 縦半分に切ってから斜め切り
- ★絹ごし豆腐 ～ 200g ⇒ 5mm幅に切る
- ★白だし ～ 大さじ1と1/2(なければめんつゆでもよい)
- ★砂糖 ～ 小さじ1
- ★白すりごま ～ 大さじ3
- ★ごま油 ～ 小さじ2
- ★おろししょうが ～ 小さじ1
(なければチューブしょうがでもよい⇒3cm位)
- 白いりごま ～ 小さじ2(お好みで増やしてもよい)

【作り方】

- ① 水菜とちくわを切る。
- ② ボウルに★の材料を入れ、泡だて器で豆腐がなめらかになるように混ぜる。
- ③ そこに水菜・ちくわを入れ、よく和える。
- ④ 器に盛り付け、上から白いりごまを指でひねりながらかける。

カルシウムの1日摂取推奨量

3～5歳児 約400～600mg 大人 約700～800mg

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
135	6.0	8.2	207	2.0	4.8	0.8

鉄分の1日摂取目標量

3～5歳児 **5.5mg** 大人 約**6.5～7.5mg**

食物繊維の1日摂取目標量

男性**20g**以上 女性**18g**以上

【ワンポイント】

♪豆腐には、**カルシウム・鉄分**が豊富に含まれています。豆腐を使った白和えは、野菜サラダやお浸しに比べると、これらの栄養価がアップします！

♪絹豆腐は**クリーミー**に、木綿豆腐は**しっかりとした豆腐の食感**が生きた、食べ応えのある出来上がりになります。白だしのかわりに昆布茶を入れてもうまみがアップしますよ♪