

副食

小松菜の豆腐クリーム和え

[1人分] エネルギー：130kcal 塩分：0.5g



材料 [2人分]

- 小松菜：150g (1/2束)
- にんじん：30g
- 水：大さじ3~4
- 木綿豆腐：150g (1/2丁)

【A】

- 白練りごま：大さじ1
- 白味噌：小さじ1
- 醤油：小さじ1/2~

作り方

1

木綿豆腐は水切りをしておきます。または湯通しをします。

2

小松菜は2~3cmの長さに切ります。にんじんは皮ごと短めの千切りにします。

3

厚手の鍋に"2"と水を入れて混ぜます。蓋をして弱火で3分ほど蒸し煮にします。

4

ボウルに"1"と【A】を入れて、よく混ぜ合わせてなめらかにします。"3"を加えて和えます。