

# いんげんとパプリカの味噌白和え

いんげんとパプリカの彩りのよい白和えです。味噌で味付けることで、マイルドな味わいになります。野菜の下ゆでを効率よく行い方は、切ったいんげんとパプリカと一緒にゆでてもよいですが、その際は水っぽくならないよう、ゆで時間を短めに、よく水切りしましょう。



## ひとり分あたりの 栄養価

96  
kcal

塩分  
0.8  
g

食物繊維  
3.1  
g

たんぱく質6.1g 脂質4.5g 炭水化物10.6g

## ●材料（2人分）

・いんげん	10本
・パプリカ（赤）	1個
・木綿豆腐	1/3丁
・白いりごま	小さじ2

## <A 調味料>

・白味噌	小さじ1
・濃口しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・顆粒だし（和風）	小さじ1/3(1g)

## ●作り方

- 1 いんげんはへたと筋を取ってゆで、斜め半分に切れます。パプリカはへたと種を取って千切りにし、ゆでます。
- 2 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んでからザルにあげて水をきっておきます。
- 3 分量の半分の白いりごまをすっておきます。
- 4 ボウルに①、②、③を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜます。
- 5 ④に混ぜ合わせた<A 調味料>を入れ、さらに混ぜます。
- 6 ⑤を器に盛り付け、残りの白いりごまをかけたら完成です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局