

# 柿の白和え

果物は糖質が多いため、食べすぎには注意が必要です。白和えでは、砂糖やみりんの代わりとして使うことで、旬の果物を楽しむ事ができます。豆腐などの水分をしっかりときると、おいしく仕上がります。



## ひとり分あたりの 栄養価

62  
kcal

塩分  
0.7  
g

たんぱく質 3.5g 脂質 1.7g 炭水化物 9.7g

## ●材料 (2人分)

・絹ごし豆腐	1/3 丁
・しめじ	1/4 袋
・板こんにゃく (黒)	20g
・ほうれん草	20g
・柿	1/2 個

### <A 調味料>

・だし汁 (かつおと昆布)	40mL
・薄口しょうゆ	大さじ 1/2

## ●作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで、電子レンジ (600W) で 2 分加熱して、しっかり水きりをします。
- ② しめじは石づきをとり小房にわけ、冷凍庫にいれておきます。こんにゃくは 5mm の短冊切りに、ほうれん草は 3cm 幅に切って、熱湯で 1 分ゆでておきます。
- ③ 柿は皮をむいて種をとり 5mm の短冊切りに切ります。
- ④ 鍋に<A> の調味料と②を加えて、水分がなくなるまで煮ます。
- ⑤ ボウルに豆腐と柿、粗熱をとった④を入れて混ぜ合わせたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局