



なばなの白和え

なばなは、βカロテンやビタミンB1・B2、
ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維
など様々な栄養素を含んでいます。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
109kcal	8.7g	4.8g	9.2g	0.8g

○材料(2人分)

なばな	120g
にんじん	40g
木綿豆腐	150g
白すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
めんつゆ(二倍濃縮)	大さじ1と1/2

○作り方

- ①なばなを茹で、冷水にとって水気をきり、3cm程度に切る。にんじんは千切りにし、ラップに包んで電子レンジで加熱(600Wで1分)し、冷ます。
- ②豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで加熱し(600Wで1分)、水気を絞り、砂糖、すりごま、めんつゆを加えよく混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。