



令和3年11月おすすめ献立 (白和え)

献立

ごはん 煮魚 白和え すまし汁



材料

※調味料は、●で表示しています。
調理時間(30分程度) 【4人分】

白和え

木綿豆腐	140g
ほうれん草	56g
板こんにゃく	56g
人参	32g
ひじき缶	8g
白すりごま	4.8g

●砂糖	4g (小さじ1強)
●濃口醤油	1.2g (小さじ1/3弱)
●白みそ	14g (小さじ2強)
●砂糖	6.4g (小さじ2強)



作り方

1

ほうれん草、板こんにゃく、人参、ひじきをそれぞれ茹でる。

2

木綿豆腐を茹でる。茹でたら冷まし、荒く潰す。

3

潰した豆腐に調味料を加え混ぜる。



4

人参、こんにゃく、ほうれん草、ひじきを絞って、豆腐に混ぜる。

コツ・ポイント

豆腐も材料も冷ましてから和える。

ーロメモ

ほうれん草の代わりに、小松菜や春菊やブロッコリーでアレンジも出来る。
11月24日は和食の日です。

