



副菜

ブロッコリーの白和え



■材料（2人分）

- ・木綿豆腐 小1パック(150g)
- ・ブロッコリー 1/2 株(100g)
- A 白すりごま 大さじ2
- 「めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・塩(茹で用) 2つまみ



1人分

エネルギー 129kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



あぶら



やさい



だいず製品

★ ポイント ★

ブロッコリーはできるだけ細かい小房に分けた方が豆腐とよくからみます。
泡立て器で豆腐をくずすとふんわりと仕上がります。



■作り方（調理時間15分）

- ① ブロッコリーは小房にわけ、塩2つまみを加えた熱湯で約3分茹でて、ザルにあげそのまま冷ます
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水気をきり、ボウルに入れ泡立て器でくずし、Aを加え良く混ぜる
- ③ ①と②を和える



★ アドバイス ★

ほうれん草やきのこも合います。
絹ごし豆腐でも作れますが、水っぽくなるので水きりをしっかりしましょう。

