

レシピ名 ブロッコリーとひじきの白和え



野菜

75g

【1人分の栄養価】

エネルギー 160kcal

塩分 0.6g

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 1/2丁 (170g)
- ごま油 大さじ1
- ④ { めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- ブロッコリー 3~4房 (100g)
- 乾燥ひじき 5g
- 人参 1/3本 (50g)
- ごま油 小さじ1

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱ボールに入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ②豆腐をざるに移し替え、15分置いて水切りする。
- ③ブロッコリーは小房に切り、2分ほど塩茹でする。その後冷水で粗熱をとる。
- ④ひじきは水で戻してから軽くしぼる。人参は皮をむき2mm幅の短冊切りにする。ごま油を引いたフライパンで、ひじきと人参がしんなりするまで加熱する。
- ⑤②に④を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥⑤にブロッコリー、ひじき、人参を加え、まんべんなく混ぜ、器に盛る。

ワンポイント!

ブロッコリーを加えることで歯ごたえを出し、白和え特有のぬるっとした食感が苦手な人にも好んで食べてもらえるよう工夫しました。香りが増すように、ひじきとごま油を使用したのもポイントです。