



アカモクの白和え



材料（2人分）

| | |
|---------|-----|
| アカモク | 40g |
| にんじん | 40g |
| 木綿豆腐 | 80g |
| いりごま（白） | 80g |
| 砂糖 | 8g |
| しょうゆ | 6g |
| みそ | 4g |

作り方

- 1 にんじんは3cm長さの短冊切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- 2 豆腐はゆでて水気を絞り、こし器でこす。
- 3 すり鉢でごまをペースト状になるまですり、3でこした豆腐、砂糖、しょうゆ、みそを加えて混ぜ合わせる。
- 4 アカモクとにんじんを4で和える。
- 5 鍋に油を熱してたまねぎ、ベーコン、米の順に加え透き通るまで炒めたら、トマトも加えてさらに炒める。

1人分の栄養量

| エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 灰分 | ナトリウム |
|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 99kcal | 60.0g | 7.0g | 4.5g | 21.1g | | 4.8g | 413mg |
| カリウム | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | マンガン | 食塩相当量 |
| 874mg | 285mg | 195mg | 3.1mg | 1.3mg | 0.83mg | 0.72mg | 1.1g |

