



## 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。

### 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  |

