



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

