



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 84 kcal

たんぱく質 8.3 g

塩分 0.4 g

## 材料 (2人分)

- ・ さくらえび (乾煎り) 6g
- ・ 木綿豆腐 140g
- ・ 水菜 40g
- ・ オクラ 2本
- ・ 白すりごま 少々
- A { 白ねりごま 小さじ1
- 白みそ 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 ひとつまみ

## 作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで600w 2分30秒加熱する。オクラは下茹でし、斜め切りにする。水菜は3cmに切る。
- ② すり鉢で①の豆腐をすり、Aを加え混ぜる。
- ③ ペースト状になったら、水菜・オクラ・干しエビを加えて和える。器に盛り付け、白ごまをちらす。

## コツ・ポイント

- ・ 白ねりごまは無くても白ごまを多めに使えば十分おいしくできます。
- ・ オクラの代わりに里芋 (軽く煮る) でもおいしくできます。