

献立名「 アスパラガスの白和え 」

献立の特徴； 下味をつけずに簡単に出来る。カルシウムを多く含む。

調理のポイント； カッテージチーズを作るときは、沸騰する直前に火を止める。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方
アスパラガス	200g	アスパラガスは根元のすじをとり、3～4cmの長さに切る。にんじんも同じ長さの薄切りにする。 にんじんを先に茹で、仕上げにアスパラガスを入れ、下茹でしておく。 糸こんにゃくに包丁をいれ、下茹でしておく。 鍋に牛乳を入れ温めて火を止め、酢を入れます。混ぜてモロモロ状になればふきんでこします。 豆腐はレンジに500w2分かかけ、水切りをする。ボウルに和え衣の材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。 さました を で和える。
にんじん	80g	
糸こんにゃく	60g	
<和え衣>		
もめん豆腐	150g	
すりごま	大さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
砂糖	大さじ1/2	
(カッテージチーズ)	(20g)	
牛乳	100cc	
酢	大さじ1/2強	

【1人あたり】 野菜の重量 70g

【1人当り栄養価】エネルギー；96kcal、脂質；5.0g、食物繊維；2.5g
カルシウム；156mg

バリエーション

- ・カッテージチーズの代わりに粉チーズを入れてもよい。
- ・和え衣は、野菜のディップにしてもおいしい。

