

春菊の白和え

材料 2人分

春菊 60g

人参 10g

ツナ 10g

木綿豆腐 30g

白みそ 8g(小さじ1半)

砂糖 4g(小さじ1半)

すりごま 3g(小さじ1)

①



春菊の苦味を豆腐と味噌がまろやかに包み、
ごまのよい香りが食欲をそそる一品です。ツナを入
れることで、風味もアップしています。

作り方

- 1 春菊はさっと茹で、水にさらして固く絞り、小さく刻みます。
- 2 にんじんは短めの細切りにして、茹でて水気を絞ります。
- 3 ツナ、豆腐は水気を切っておきます。
- 4 ①をボールで混ぜ合わせ、材料を加えて和えます。

1人分の栄養

エネルギー58kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.8g