

りんごの白和え



バランスよく食べ
無理なく減塩
～減塩レシピ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー117kcal ■たんぱく質4.8g ■脂質5.1g ■食塩相当量0.4g

材料（4人分）

- ・りんご(中) 1個
- ・木綿豆腐 200g
- ・砂糖 小さじ4杯
- ・白ねりごま 小さじ4杯
- ・白みそ 小さじ2杯

献立のヒント

ひじきの混ぜごはん、生姜焼き
(キャベツとミニトマト添え)、
りんごの白和え、清汁

作り方

- ① 木綿豆腐は手でほぐし、キッチンペーパーなどの上を広げて水気を切ります。
- ② ①の豆腐をスプーンもしくはすり鉢を使ってなめらかにつぶし、砂糖、白ねりごま、白みそを加えて混ぜ合わせます。
- ③ りんごは皮をむき、2cm角に切って②の調味料で和えたら出来上がりです。



果物を具にした変わり白和え☆

りんごのシャキシャキ感が新鮮です！

