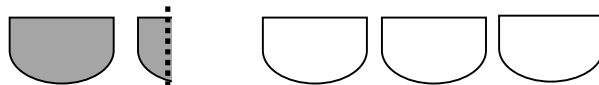


ひじきと野菜の白和え&焼きサバ



【1人分の野菜量】87.5g



※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。
野菜使用量が70gの場合1皿分として表示

【1人分の栄養価】

エネルギー 601Kcal
脂質 25.3g
塩分 3.0g

※ごはん140gを含む

ひじきと野菜の白和え（4人分）

ひじき（乾燥） 10g
木綿豆腐 1/2丁（200g）
にんじん 1/3本（50g）
ちくわ 1本
水 1/2カップ
A { みりん・しょうゆ・酢 各小さじ2
塩 小さじ1/4
ごま油 小さじ2
ほうれん草 1/2把（120g）
アボカド 小1個
すりごま・マヨネーズ 各大さじ1

- ① ひじきは水に15分ほど浸してもどし、ザルにあけて水気をきる。
- ② ボウルに豆腐を入れて細かくつぶし、ザルにあけて30分ほど水気をきる。
- ③ にんじんとちくわは4cm長さの細切りに。
- ④ フライパンを火にかけてごま油を熱し、①と③を加えて軽く炒める。Aを加えてほとんど汁気がなくなるまで煮て、粗熱をとる。（煮汁を大さじ1ほど残す）
- ⑤ ほうれん草は沸騰湯に塩（分量外）少々を入れて1分ほど茹で、水にとって固く絞り、3cm長さに切る。
- ⑥ アボカドは皮をむいて包丁で細かく刻む。
- ⑦ ボウルに②の豆腐と⑥のアボカド、すりごま、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ⑧ ⑦に④を煮汁ごと加え、⑤のほうれん草も合わせて混ぜる。

レシピ提供 大府市健康づくり食育推進協議会

焼きサバ（4人分）

塩さば 4切れ（240g）
大根 6cm（180g）
しょうゆ 適量

- ① 塩さばはグリルなどでこんがり焼いて火を通す。
- ② 大根は皮をむいてすりおろす。
- ③ ①のさばを器に盛って、おろし大根を添えて好みでしょうゆをかける。

レシピ提供 料理研究家 宮本和秀



アボカドを加えてクリーミーな白和えにしました。
ひじきのもどしや豆腐の水切りは前日に準備しておいてね。