

減塩 レシピ

No.65

(1人分)
86kcal
塩分
0.8g

ミニトマトの白和え



素材の味がきいた料理です

作り方

- 1 ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- 2 まいたけは石づきを取り、食べやすくさばいて鍋に入れ、酒を振って炒りつけ、ザルに取って汁けを切る。
- 3 豆腐は紙タオルに包んでしっかり水気を切る。
- 4 すり鉢にゴマペースト、だしを入れ、豆腐を加えすり混ぜる。
- 5 ミニトマト、まいたけを加え和える。

材料(2人分)

- ミニトマト…………… 100g
- まいたけ…………… 100g
- 木綿豆腐
…………… 1/4丁(80g~100g)
- ゴマペースト…………… 大さじ2
- だし…………… 大さじ1
- 青みの野菜(あさつき、三つ葉、青しそなど) …………… 少々

ゴマペーストの作り方

材料

白練りごま・150g、砂糖・大さじ5、
しょうゆ・1/3カップ

練りごまに砂糖を混ぜて、なめらかになるまですり混ぜ、しょうゆを少しずつ加えてのぼす。

※密閉容器に入れ、冷蔵庫に保存すれば、1週間は持ちます。