

減塩 レシピ

No.95

(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

材料(2人分)

- ミニトマト・まいたけ
…………… 各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

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。