

減塩 レシピ

No.98

(1人分)
塩分
0.25g

ミニトマトとまいたけの白和え



材料(1人分)

- ミニトマト…………… 30g
- まいたけ…………… 50g
- 酒…………… 小さじ1
- 木綿豆腐…………… 50g
- 練りごま…………… 小さじ1/2
- マヨネーズ… 小さじ1/2
- しょう油…………… 小さじ1/4
- 枝豆の豆…………… 20g

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を切る。
- 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、酒をふり炒りつける。汁けがなくなるまで。
- 3 ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- 4 練りごま、マヨネーズ 水分を切った豆腐を加えてよく混ぜペーストを作る。
- 5 ミニトマト、まいたけをペーストで和え枝豆の豆を彩りよく混ぜる。