

コープ健康クッキング

料理名

人参と枝豆の白和え

調理方法

電子レンジ

材料（4人分）

絹ごし豆腐	1丁（350g）	
枝豆	100g（正味50g）	
人参	1本（150g）	
A {	白すりごま	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2

作り方

- ①豆腐はしっかり水気をきってつぶす。
枝豆は塩茹でにしてサヤから取り出す。
- ②人参は皮をむいて3cm程の長さの細切りにし、耐熱容器に水（小さじ1）を入れて、ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱して冷ます。
- ③混ぜ合わせたAに①・②を合える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：158kcal	脂質：9.6g
タンパク質：8.5g	食塩：1.0g

アドバイス

