

副菜

変わり白和え



1人分の栄養価

- ・エネルギー：72kcal
- ・たんぱく質：3.0g
- ・カルシウム：82mg
- ・鉄：1.1mg

材料	分量（4人分） 目安量 【皮などを除いた重さ】		下ごしらえ
厚揚げ	70g	1/3 枚	一口サイズの色紙切り
にんじん	25g	1/6 本	せん切り 3mm
ほうれんそう	70g	2 株	2cm カット
練りごま	6g	小さじ 1 強	※代用 すりごま 5g (小さじ 2) + ごま油 1g (小さじ 1/4)
和え衣	きびざとう	3g	小さじ 1 弱
	しょうゆ	3g	小さじ 1/2
	酒	3g	小さじ 1/2 強
	マヨネーズ	12g	大さじ 1
	白すりごま	4g	小さじ 2 弱

① 熱湯で野菜・厚揚げをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。

◎次の順に入れていくと、一度でゆでられます。厚揚げ（よく加熱）⇒にんじん⇒ほうれんそう

② 【和え衣作り】

きびざとう・しょうゆ・酒を沸かして取り出し粗熱をとる。練りごま・マヨネーズと混ぜる。

◎電子レンジで加熱する場合（上記の重量のとき）

きびざとう・しょうゆ・酒を電子レンジ対応容器に入れて加熱（600W・10秒）

⇒練りごまを加えて混ぜ、粗熱がとれたところでマヨネーズを加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ
&ヤケド
に注意!

③ よく冷えた①（野菜）と②（和え衣）、白すりごまを和えて、完成！



なかなか食卓に上がることが少ないかもしれない“白和え”ですが、子どもたちにぜひ知っていて欲しい和食です。給食センターでは豆腐をなめらかにする作業ができないため、厚揚げを一口大にして和え物に入れました。和えているときに崩れた厚揚げや、和え衣に入ったマヨネーズが白和えらしさを出してくれます。

