

いつものサラダを一工夫♪ 水菜と厚揚げのおろし和え



材料 4人分

- 水菜 ~ 160g (中位の束2つ) ⇒ 3cm位に切る
- 大根 ~ 300g (幅6cm位)
⇒ すりおろして軽く水気を絞る
- 厚揚げ ~ 200g (約2/3個) ⇒ 3mm位の厚さに薄切り
- ★しょうゆ ~ 大さじ2
- ★酢 ~ 大さじ2 } ★合わせておく
- ★しょうが(チューブでも可) ~ お好み
- 白いりごま ~ 小さじ2

絞りは汁は味噌汁に入
れると無駄がないです！



作り方

- ① フライパンを中火にかけ、厚揚げを3mm位の厚さに薄切りにし、両面をこんがり焼く。焼けたら、一口サイズに切る。
- ② ボウルに①の厚揚げ、水菜、大根おろし、★の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。※手と箸を使い、両手で混ぜ合わせると味が馴染みやすいです。
- ③ 器に盛りつけ、上からいりごまをひねりながらかける。

【1人分の栄養価】



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
113	7.5	6.4	237	2.6	1.3

【ワンポイント】

- ♪冬場でも手に入りやすい水菜と大根を使った、野菜不足解消メニューです。
- ♪厚揚げなどの大豆製品はカルシウム・鉄分が豊富です。
- ♪白ごまをひねってかけると香りが立ち、風味が豊かになります。



【大根の使い分け】

- 上の部分** 甘みが強いですが固めなので、大根おろし・千切りや薄切り・浅漬けに向いています。
- 真ん中** 甘さと辛さがちょうどよく、サラダやなます・ふろふき大根・炒め煮に向いています。
- 下の部分** 辛味が強く筋も多いため、細かく切って汁物や炒め物に使うことに向いています。

