



お手軽 大豆料理



マヨネーズでちょっとカロリーアップ

かんたん白和え (2人分)



材料

- ・ 絹ごし豆腐 1個 (150g)
- ・ ひじき煮 1袋 (70g) 惣菜を利用
- ・ 味噌 小さじ1
- ・ マヨネーズ 小さじ1

作り方

- ① 豆腐は水切りをしてボウルに入れ、味噌、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ② ひじき煮を加えて和える。

栄養成分

エネルギー	97Kcal
たんぱく質	5.8g
食塩相当量	1.0g

簡単！豆腐の水切り

- ① 豆腐をペーパータオルで包む
- ② 耐熱皿に①を入れる
- ③ 電子レンジ(600W)で1分加熱する