

豆苗と桜えびの白和え

材料

絹豆腐 80g

豆苗 1/2袋

人参 1/4本

<調味料>

すりごま 大さじ1

塩昆布 4g

桜えび 5g

かつお節 2g

マヨネーズ 小さじ1

作り方

①人参は細切り、豆苗は3cm程度の長さに切り、耐熱容器に入れる。

②600wのレンジで1-2分程度加熱し、粗熱を取る。

③ボウルに豆腐、調味料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。

④水気を絞った人参、豆苗をいれ和えたら完成。

豆苗は、ビタミンA、C、E、K、葉酸を豊富に含み栄養価の高い緑黄色野菜です。生のままでも食べられ、価格もリーズナブルなので、取り入れやすい食材の一つです。また、豆腐と桜えびを合わせることでさらにカルシウム量が強化されます。また、かつお節、昆布などを入れることで、旨味がアップし、減塩効果も期待できます。

