

キャベツと大葉の

しらあ 白和え

＜材料＞ 1人分

もめん豆腐 60g

キャベツ 60g

下味

(しょうゆ 2g

だし 2.5g

大葉 1g

和え衣

練りゴマ 3g

砂糖 2g

酢 5g

だし 5g

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
「栄養実態研究サークル」

エネルギー 100 kcal

たんぱく質 7.3g

脂質 4.2g

炭水化物 9.3g

＜作り方＞

- (1) 豆腐は粗くほぐして熱湯で2~3分ゆで、布巾を敷いたザルに取り、水気を切る。
- (2) キャベツは色よくゆでてザルに上げ、冷めたら長さ4cm程度の短冊状に切り、下味をつける。
大葉は千切りにする。
- (3) 和え衣を作る。
- (4) すり鉢に(1)を入れよくすり、(3)を加えてすり混ぜ合わせる。
- (5) キャベツに(4)を加えて全体に混ぜる。

＜ポイント＞

- 1 愛知県はキャベツの生産量が9割
(11~5月)
- 2 大葉のかわりに空芯菜などオススメ!
(木曾三川で穫れる特産物)

