



◆ ◆ ◆ ◀ 簡単！あいと五目白和え ▶ ◆ ◆ ◆

材料

◇材料◇ 1人分
あいと / 五目ひじき 1個
絹ごし豆腐 40g
練り胡麻 6g (小さじ1)
砂糖 1.5g (小さじ1/2)



レシピ盛り付け例

作り方

1. あいと「五目ひじき」は温めておく。
2. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、フォークや泡だて器でなめらかになるまで攪拌したら、練り胡麻・砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
3. あいと「五目ひじき」を加え、全体をやさしく混ぜる。

【栄養成分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
141	7.4	6.7	13.5	1.2