



枝豆とれんこんのサラダ白和え

八尾産の枝豆は甘みがたっぷり

★★☆

| | |
|------|-------------|
| カロリー | kcal |
| 季節 | 夏レシピ |
| 食材 | 豆野菜 |
| 効能 | むくみ 消化不良 不眠 |
| 体質 | 気虚 陰虚 水毒 |

材料【4人分】

枝豆：100g → 塩ゆでしてむき身にする

れんこん：100g → 半月切りのスライス

たまねぎ：1/6個 → スライスして水にさらしてザルにあげる

人参：20g → 千切りにする

絹ごし豆腐：100g → ザルに上げ、30分ほど水切

<A>

みそ：小さじ2

酢：おおさじ1.5

きび糖（砂糖）：小さじ2

練りからし：小さじ1

粗びきコショウ：少々

作り方

- 1 ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でよく練ってクリーム状にする。Aを入れてよく混ぜる。
- 2 れんこんと人参、50ccの水をフライパンに入れて火にかけ、粗塩少々をふり、水気がなくなるまで炒りつける。
- 3 材料すべてを和えたらできあがり。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.