

／ 今月の一品 ／
いさはや
レシピ

冬野菜の白和え

飯盛支部食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- 白菜 100g
- ホウレン草 50g
- 大根 30g
- 人参 30g
- 糸こんにゃく 20g
- ごま油 小さじ1
- めんつゆ 小さじ1
- 厚揚げ 100g
- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- 練りごま 大さじ1

A {



(1人分:231kcal)

野菜は、小松菜、春菊、インゲン豆など、冷蔵庫にあるものを使ってOK！

〔作り方〕

- ①白菜、ホウレン草は茹で、水気をしっかり切り、1cm程度に切る。大根は薄い短冊切りにして茹で、水を切る。
- ②人参は千切りにし、下茹でした糸こんにゃくと一緒にごま油で炒め、めんつゆで下味をつける。
- ③厚揚げは丸ごと茹で、サイコロ状に切り、Aとミキサーにしっかりかける。
- ④①②を③で和える。



NEW
 動画で
 作り方を
 配信中!!

