



2020年8月

## モロヘイヤとにんじんの白和え（材料: 3人前）【CAND キッチン（動画）No.5-2】



### ～材料～

モロヘイヤ	: 20 g
にんじん	: 10 g
木綿豆腐	: 1/2 丁
かつおだし	: 小さじ 1/4
醤油	: 小さじ 1/2

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 40 kcal
たんぱく質	: 3.7 g
脂質	: 2.1 g
炭水化物	: 1.6 g
食塩相当量	: 0.2 g

### ～手順～

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをして、20～30分程度水抜きする。
2. モロヘイヤは茎から葉を取り、にんじんは皮をむいて細切りにしておく。
3. にんじんは3～5分程度、モロヘイヤは30～60秒程度でゆでておく。
4. ゆで上がった後、それぞれ水にさらし、冷ましておく。
5. 4のモロヘイヤは、細かく刻んでおく。
6. ボウルに1の木綿豆腐を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜていきます。
7. 6にかつおだしと醤油、モロヘイヤ、にんじんを加え、混ぜ合わせる。
8. 最後に、盛りつけて出来上がり!!

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、まいたけの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になったください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=fHG9a7SS9BE>