

い～な！ごはん

秋の味覚の代名詞！お芋が入った白和えです。豆腐の白色、さつまいもの黄色、人参の紅色、ほうれん草の緑色、こんにゃくの黒色、豊かな彩りが食欲をそそります。

さつまいもの白和え

【材料 4 人分】

- ・ 豆腐 1/2 丁
- ・ さつまいも 1 本
- ・ 人参 1/3 本
- ・ ほうれん草 1/2 束
- ・ こんにゃく 1/2 丁
- ・ 白ごま 大さじ 2
- ・ 調味料 A (・砂糖 大さじ 1 と 1/3 ・みりん 少々 ・味噌 大さじ 1)



【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、まな板の上に置き、重しをして水を切る。
- ② さつまいもは 3 ～ 4 cm の拍子切りにし、砂糖大さじ 1 (分量外) で煮る。
- ③ 人参は 3 ～ 4 cm の細切りにし、さっとゆがく。
- ④ ほうれん草はさっとゆでて、3 ～ 4 cm の長さに切る。
- ⑤ こんにゃくは塩もみして水洗いし、3 ～ 4 cm の細切りにして、から炒りする。
- ⑥ 白ごまをすり鉢に入れよくすり、豆腐をくずし入れ、調味料 A (砂糖・みりん・味噌) を加えよく混ぜる。
- ⑦ ⑥に②～⑤を入れ、和える。

【栄養価 (1 人あたり)】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 77kcal |
| 食塩 | 0.5g |

レシピ：広報いながわ H24.11.1 号より
レシピ提供：JA 兵庫六甲いなほの郷グループ

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414
e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp