

## さつまいもの白和え【いずみの里さん提供レシピ】



### 分量（2人分）

さつまいも	1/3本（80g程度）
にんじん	1/4本（40g程度）
こんにゃく	1/4枚（40g程度）
豆腐	1パック（150g程度）
すりごま	大さじ1/2（3g程度）
砂糖	大さじ1（9g）
白みそ	大さじ1と1/2（27g）
サラダ水菜	2～3本（10g程度）



エネルギー	156kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.7g
食物繊維	3.2g
塩分	0.8g
	（1人分）

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせず600w・2分加熱して水気を切る
- ② さつまいもとにんじんは1cm程度、こんにゃくは5mm程度のさいの目に切り  
中火で2～3分ほど湯がき、ざるにあげておく
- ③ ①にすりごま・砂糖・白みそを入れて、なめらかになるまで混ぜる
- ④ ③に②と細かく切ったサラダ水菜を入れて和える