

## 簡単白和え



### 副菜

1人分

エネルギー 81kcal

たんぱく質 4.8g

脂質 4.5g

炭水化物 5.4g

塩分 0.1g

### <Point>

減塩を飽きさせない方法として「**メイン料理と副菜の味付けにメリハリをつける**」ことが1つのポイントです。副菜に塩分を使わないことで、その分の味付けをメイン料理に集中させることができます。塩分ほぼゼロの副菜レシピをいくつか持っておくと便利です。

### 材料（1人分）

木綿豆腐……50g  
冷凍枝豆……10g  
人参……10g  
干しひじき……0.2g  
砂糖……2g（小さじ 2/3）  
ごまドレッシング……4g  
（小さじ 1）

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りをして、ボウルに入れてつぶす。砂糖とごまドレッシングを加えて混ぜる。
2. 人参は千切りに、ひじきは水で戻す。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱する。
3. 1に解凍した枝豆と2を加えて和える。