



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE

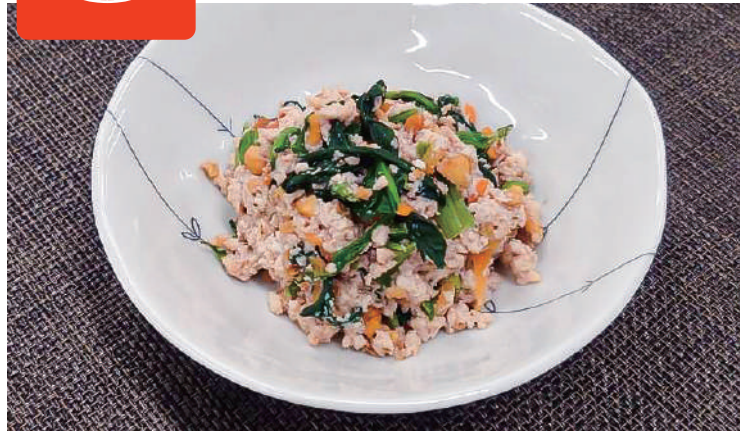


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ナッツを料理していただきます!

## クルミの白和え



|                               |                      |   |
|-------------------------------|----------------------|---|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>171kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.2g</b> | 調理時間<br><b>約10分</b><br><small>*豆腐の水切り<br/>時間は除く</small> |
|-------------------------------|----------------------|---|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 豆腐(木綿) .....                   | 1丁   |
| 有馬芳香堂 食塩無添加<br>カフォルニアクルミ ..... | 40g  |
| ほうれん草 .....                    | 1束   |
| にんじん .....                     | 1/3本 |
| A しょうゆ .....                   | 大さじ1 |
| みそ .....                       | 大さじ1 |
| 砂糖 .....                       | 大さじ2 |

### ■作り方

- ①豆腐はしっかりと水気を切り、キッチンペーパーでくるんで20~30分程度置く
- ②クルミはみじん切りにする
- ③ほうれん草は茹で、水気を絞って3cmの長さに切り、にんじんはせん切りにして茹で、水気を絞る
- ④ボウルにAと①、②、③、入れよく混ぜ合わせる

cooking memo