



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.



実りの秋を楽しむ 柿の白和え



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
164kcal	0.7g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

柿	1個
ほうれん草	40g
豆腐(木綿)	150g
A	
砂糖	大さじ1
すりごま(白)	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1・1/2

■作り方

- ① ほうれん草は下茹でをし、1cm幅に切る
- ② 柿は皮を剥いてヘタを取り、1cm角に切る
- ③ 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、ラップをしないで600Wの電子レンジで1分加熱する
- ④ ③を水切りし、滑らかになるまで潰しながら混ぜる
- ⑤ ④にAを加え混ぜる
- ⑥ ⑤に①と②を加え、全体を混ぜ合わせる

cooking memo