



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.



彩りも歯応えも
枝豆の存在感が
しっかりと
味のたまります



枝豆を料理で楽しもう! 枝豆の白和え風サラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
84kcal	0.5g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

枝豆(冷凍).....60g
豆腐(絹).....1/2丁
かに風味かまぼこ.....20g
乾燥ひじき.....小さじ1
A 塩こんぶ.....大さじ1/2
すりごま(白).....小さじ1
リーフレタス.....1/2枚

■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② ひじきは袋の表記通りに戻してから水気を切り、かに風味かまぼこはほぐしておく
- ③ 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで1分加熱したら水切りをし、潰しながら滑らかになるまで混ぜる
- ④ ③にAを加えて混ぜ、さらに①、②を加えてざっくりと混ぜ合わせる
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛る

cooking memo