



しらすとみょうがの 豆腐和え



材料 2人分

- ・しらす干し 30g
- ・みょうが 15g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・胡麻油 小さじ 1杯
- ☆ 白すり胡麻 大さじ 1/2杯
- ・みりん 小さじ 1杯
- ・大葉 1枚



1人分 105 Kcal 塩分 1.1 g



作り方

- 1・みょうが、大葉を千切りにし、みょうがは水に放しアク抜きして水気をきる
- 2・豆腐をキッチンペーパーに包み、水気をきる（400g位の重石をして30分位）
- 3・ボウルに豆腐、しらす、みょうがと☆を入れ、豆腐を崩しながら混ぜ合わせる
- 4・器に盛り大葉を添えて出来上がり♪

