

枝豆と豆腐の和え物

材料 2人分

- 枝豆(さや付茹でた物) 150g
- 絹豆腐 1/2丁
- 干しエビ 小さじ1杯
- 胡麻油 小さじ1杯
- 塩 小さじ1/4杯
- 白ごま 小さじ1杯
- 七味(お好みで)



✦ 1人分 125 Kcal 塩分 0.8 g

作り方

- 1・枝豆はさやから出しておく
- 2・豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをする
- 3・ボウルに枝豆と豆腐、干しエビ、胡麻油、塩、白胡麻を加え豆腐を一口大に崩しながら混ぜる
- 4・器に盛り七味を振って出来上がり♪

