

カルシウム  
食物繊維が豊富な

# おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

## お手軽「白和え」



### 《料理のポイントなど》

家にある豆腐と調味料でいつもの食事にカルシウムをプラス！！

ピーナツバターがないときは練りごまでも作れます。

粉チーズを入れるとカルシウム量がUPします。りんごやフルーツ缶詰め、干し芋を切って入れても喜ばれます。

### 《材料》 (4人分)

絹豆腐…200g  
(水切り後 120～130g)

A { ピーナツバター…20g  
砂糖…3～5g  
しょうゆ…少々  
塩…少々

にんじん…40g  
椎茸…40g  
茹でたほうれん草…40g

だし汁…600ml  
(下煮・お吸い物用)

粉チーズ…適量

### 《作り方》

- ① 豆腐は紙タオルに包んでお皿に挟み、重しをして30分水切りをする。  
(切った水分は和え衣の固さ調節に使用し、残りはお吸い物に使う。)
- ② 材料はそれぞれ切っておく。
- ③ 600mlのだし汁を沸かし、お吸い物程度の薄い味つけ(分量外)をしたら、にんじんと椎茸を加え、ひと煮立ちさせる。最後にほうれん草を加え、下煮する。  
(ほうれん草を取り出したら、残りの汁はお吸い物に使う。)
- ④ 豆腐を裏ごししてAと合わせ、豆腐衣を作る。
- ⑤ 具材を加えて、和える。衣が固い場合は、①の水分でのばし、好みの固さにする。
- ⑥ 味を調べて、器に盛り、仕上げに粉チーズをかける。

\* 白和えは傷みやすいので翌日には食べきってください。朝食のパンにもよく合います。