

## 簡単白和え



## 副菜

1 人前	
エネルギー	81kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	4.5g
炭水化物	5.4g
塩分	0.1g

## Point

減塩を飽きさせない方法として「**メイン料理と副菜の味付けにメリハリをつける**」ことが1つのポイントです。副菜に塩分を使わないことで、その分の味付けをメイン料理に集中させることができます。

塩分ほぼゼロの副菜レシピをいくつか持っておくと便利です。

## 材料（1人分）

木綿豆腐……50g  
冷凍枝豆……10g  
人参……10g  
干しひじき……0.2g  
砂糖……2g（小さじ2/3）  
ごまドレッシング……4g  
（小さじ1）

## 作り方

1. 木綿豆腐は水切りをして、ボウルに入れてつぶす。砂糖とごまドレッシングを加えて混ぜる。
2. 人参は千切りに、ひじきは水で戻す。耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱する。
3. 1に解凍した枝豆と2を加えて和える。