

エリンギの白和え

～マヨネーズのコクで少ない塩分でも美味しい白和え～



1人分 74kcal
塩分 0.4g

材 料 (2人分)

絹ごし豆腐	50g	エリンギ	50g
すりごま(白)	大さじ1/2	ほうれん草	70g
砂糖	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
マヨネーズ	小さじ2		
塩	少々		

作り方

- ① 豆腐は熱湯に入れてゆで、ひと煮立ちしたら、クッキングペーパーを広げたざるにとり水気をきる。ボウルに入れ、泡だて器でほぐし、調味料を混ぜる。
- ② エリンギは2ミリ厚さ、3センチ長さの短冊切りにし、ゆでる。
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、3センチ長さに切る。
- ③ ②の水気をよくきって、①の和え衣で和え、盛り付ける。