

高野豆腐の 酢味噌和え

高たんぱく・低脂肪の
高野豆腐を使った
ヘルシーな和え物



※上記の写真は1人前になります

コツ・ポイント

油を使用しない和え物は、脂質を抑えられます。

材料の水気をしっかり絞ることが美味しく仕上げるポイントです。

1



高野豆腐を水で戻し、水気を絞り1cm幅の短冊切りにする。沸騰した湯に入れ、さつと茹で 水気を絞る。

2



きゅうりは千切り、わかめは水に戻し水気を切る。

3



ボウルにAを入れ混ぜ、(1)(2)を入れ和える。

材料 (2人分)

高野豆腐	1個(16.5g)	A)	
きゅうり	1/2本	みそ	小さじ1
わかめ(乾燥)	1g	酢	小さじ1
		砂糖	小さじ1

栄養計算(1人分)

エネルギー	57kcal	炭水化物	2.4g
たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.6g
脂質	2.9g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生