

☆料理名

わかめと三つ葉のごまみそ和え

●材料(4人分)

生わかめ	100g
だし汁	1 カップ(200 cc)
三つ葉	100g
人参	50g
白みそ	120g
砂糖	13g
酒	大さじ 1・1/2
だし汁	1/4カップ(50 cc)
すりごま	大さじ 2
卵	1 個
油	小さじ 1

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 沸騰した湯でわかめを柔らかく茹で、冷水ですすぎ、水気を十分に絞り、1 cmに切る。
- ② 鍋に、だし汁 200 ccを入れ煮立て、わかめを加えて味を含ませる。一煮立ちしたらザルにあげて水気を切っておく。
- ③ 三つ葉は根を切り、さっと茹で、2~3 cmに切る。
- ④ 人参は2~3 cmの千切りにして茹でる。
- ⑤ 別の鍋に、A を入れて火にかけ、よく練り、最後に卵黄 1/2 を入れてよく混ぜ、とろりとしたごまみそを作る。
- ⑥ 食べる直前にわかめと三つ葉と人参を⑤で和え、器に盛る。
- ⑦ 残った卵(卵白と卵黄 1/2) はいり卵にして上にのせる。



ポイント

わかめを食べて、食物繊維をたくさんとろう♪

(1人分) エネルギー154kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 5.8g/塩分 2.3g