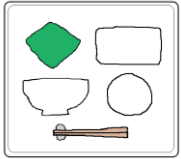










副菜



ごまごまサウダ

作り方

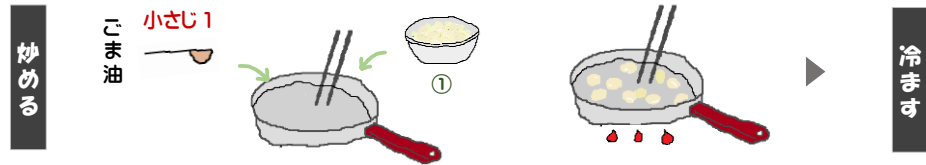
材料 (4人分)

- 大豆 (水煮) 90g 
- きゅうり 1本 
- らっきょう漬け 4個 
- 青じその葉 2枚 
- ちりめんじゃこ 大さじ1 (5g) 
- 白いりごま 大さじ1 (6g) 
- ごま油 小さじ1 (4g) 
- 濃口醤油 小さじ1/2 (3g) 
- 塩 1g

栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 60kcal
たんぱく質: 4.0g
脂質: 3.2g
炭水化物: 2.4g
食塩相当量: 0.6g

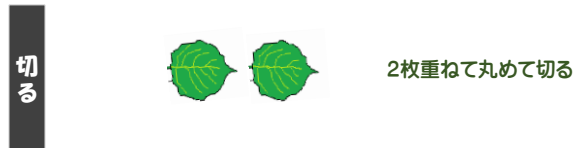
- ① 大豆は汁を切っておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、①をこんがり炒め、冷ましておく。



- ③ きゅうりは塩 (分量外) をふり、板ずりし、水でサッと流してから薄めの輪切りにする。



- ④ らっきょうは薄切りにする。
- ⑤ 青じそはせん切りにする。



- ⑥ ②~⑤とちりめんじゃこ、白いりごま、濃口醤油、塩を混ぜ合わせる。

