

豆腐料理

柿の白あえ

<主な材料 4人>

柿	1個
ホウレンソウ	3分の1把
木綿豆腐	1丁
白すりごま	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
みそ	小さじ1
塩	少々



<作り方>

- ①柿は皮をむいて種を取り除き、拍子切りにする。
- ②湯を沸かし塩（分量外）を入れる。ホウレンソウの茎の部分から入れ、30秒程度ゆでたら、葉の部分を入れ、さらに30秒ゆでる。冷水にさらしたら水気をしっかり絞り、長さ3cmに切る。
- ③木綿豆腐は耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱し、水分が出てきたらキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ④豆腐、白すりごま、薄口しょうゆ、砂糖、みそ、塩を入れフードプロセッサーに入れしっかりかき混ぜる。混ぜたら柿、ホウレンソウを加えて混ぜ合わせる。

【エネルギー107kcal、タンパク質6.5g、塩分0.6g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）