

## \* ブロッコリーとあらめ白和え \*



### 栄養価

エネルギー：72kcal 塩分：0.8g

### 材料（2人分）

ブロッコリー：80g  
きざみあらめ：4g  
木綿豆腐：80g  
A { すりごま：小さじ2  
砂糖：小さじ1・1/2  
塩：小さじ1/6  
薄口しょうゆ：小さじ1/2

### 作り方

- ① 豆腐は重石をして水気をきる。
- ② あらめはさっと水で洗い、ざるにあげる。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさにわけ、ゆでる。
- ④ Aと豆腐を混ぜわせ、あらめとブロッコリーを和える。

### ポイント

あらめはしっかり戻さずに、さっと水洗いする程度にすると、豆腐の水分を吸ってくれるため、水っぽくならず、歯ごたえも残っておいしく仕上がります。