



とっておきの子育ての話

作ってみよう・子どもの食事(春) 5

仙台市子供未来局
保育部保育課
愛子保育所
落合保育所
熊ヶ根保育所

副菜編

洋風というイメージが強いアスパラを和風の料理にアレンジしました。

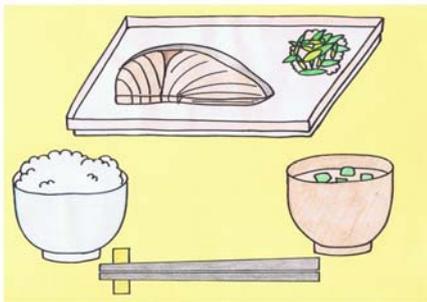
アスパラの白和え



クリーミーで、すりごまの風味がよく、食欲をそそる料理です。

<献立のヒント>

- アスパラの他にミックスベジタブルを入れると、彩りがさらによくなります。
- 魚の照り焼きや煮つけなど、和食の付け合わせとしてよいでしょう。



【ざいりょう】 4人分
 グリーンアスパラ……………8本(約200g)
 木綿豆腐……………1/3丁(約160g)
 A しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………大さじ2
 白すりごま……………大さじ2
 塩……………少々

1人分：71kcal

【つくりかた】

- ① アスパラは根元のかたい部分(2~3cmくらい)を切り落とし、^{はかま}袴の部分も取り除いておきます。
- ② ①を斜めの薄切りにして、塩茹でし、水にさらして冷ましておきます。
- ③ 木綿豆腐は、一度茹で、ザルにあげて水切りしておきます。
- ④ ③をフォーク等でつぶし、調味料Aと混ぜ合わせ、塩で味をととのえます。
- ⑤ ④に水気をよく切った②を入れ、さっくりと和えて出来上がりです。

※電子レンジを使って、豆腐の水切りをする場合は・・・
豆腐をキッチンペーパーに包んで、1分30秒くらい加熱します。

★ しょうゆと砂糖の代わりにマヨネーズを使うと、洋風な白和えになります。