ひじきの白和え

材料(2人分)
・豆腐・・・100g　　・乾燥ひじき・・・4g
・糸こんにゃく・・・20g　・いりごま・・・2g
・味噌・・・6g　　・甘味料・・・6g
・白だし・・・2g　　・グリーンリーフ・・・少々

①豆腐は水切りしておく。
②乾燥ひじきは水で戻し、茹でる。
③糸こんにゃくは3cm程に切り茹でる。
④すり鉢にいりごま、味噌、甘味料、白だし、①を入れて
　すり混ぜ和え衣を作る。
⑤④に粗熱をとったひじきとこんにゃくを入れよく混ぜる。

エネルギー
56kcal

塩分	0.7g
コレステロール	0mg
たんぱく質	4.2g

ワンポイントアドバイス　和え衣に味がしっかりついているので、ひじきに下味をつけていません。白和えに野菜ばかりでなく、ひじきなど海藻を入れるとイソフラボンと鉄分もとれ女性にはオススメです。