

・ ・ 食卓の味方！かんたんベジ活レシピ ・ ・

＼ベジ活レシピのご紹介／



◀くわしくはこちら

厚揚げと青菜の白和え

材料／2人分

- ・ 厚揚げ 1/2枚
- ・ 青菜 2束
- ・ かにかまぼこ 4本
- A {
 - ・ 白すりごま 大さじ2
 - ・ 醤油 小さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1



作り方

- ① 青菜は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ② ボールに厚揚げをちぎり入れ、つぶす。かにかまもほぐし入れる。
- ③ Aを合わせる。②のボールに青菜・Aを加えて和える。

白和えは厚揚げで作ると水っぽくなる心配なし。



たたき大根の和風ピクルス



豆苗の韓国風のりサラダ