

2・3月誕生会の献立を紹介します！

★五目寿司、洋風白和え コーンスープ、苺

◎今回は【 洋風白和え 】のレシピを紹介します。

幼稚園の洋風白和えは子どもたちの大好きな和え物です。白和えといっても、マヨネーズを使ってサラダのようにしています。すりごまをたっぷり使っていますし、豆腐の水切りも電子レンジを使用すれば簡単にできますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

ご家庭での感想お待ちしております。



【 洋風白和え 】

《 材料 4人分 》

- 木綿豆腐 1/2丁
- ほうれん草 1/2束
- キュウリ 1本
- にんじん 小1/2本
- ロースハム 4枚
- すりごま 大さじ4
- マヨネーズ 大さじ3 砂糖 小さじ1 酢 小さじ1/2

《 作り方 》

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで少し深めの容器に入れて電子レンジで加熱します。(加熱時間の目安は600wで2分間です)
水分を吸ったキッチンペーパーを代えてから、深めの容器に戻して重しを乗せ、豆腐が冷めるのを待ってできあがりです。(豆腐が熱いので注意！)
- ②ほうれん草を茹でて、2cmの長さに切って水を切っておきます。
- ③にんじんは細切りにして茹でて冷ましておきます。
- ④ハムも細切りにします。
- ⑤キュウリは千切りにして軽く塩でもんでおきます。
- ⑥水切りした豆腐を手でつぶします。そこに準備していた野菜とハムを加えて、マヨネーズ、砂糖、酢、すりごまで和えて出来上がりです。

白和えの中に入れる野菜の決まりはないのでいろいろ代えてもいいですね！お豆腐は良質なたんぱく質と脂質含有量が多い食品です。積極的に取りたい食品ですね！！

