



## 厚揚げとしらすのポン酢和え

調理時間 10分

材料（2人分）		作り方
厚揚げ	1丁	① 厚揚げは熱湯をかけて食べやすい大きさに切る。しらすは熱湯をかける。ボウルに厚揚げとしらすを入れ、ポン酢で和える ② 大根は、すりおろす ③ 小ねぎは小口切りにする ④ 器に①を盛り、②、③をのせる
しらす	50g	
大根	100g	
小ねぎ	10g	
ポン酢	大さじ2	

### ポイント

カルシウムたっぷりの簡単おかず。厚揚げは手でちぎるとより味が染みやすいです。ごはんをそろえるとバランスが整います。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 108kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.0g 食塩 0.8g