

柿の白和え



エネルギー	77kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.2g
塩分	0.8g

秋の味覚の柿の甘さが、味噌と絶妙な味わいで好評な一品です。

特別養護老人ホーム シオンの園 管理栄養士

〈材料〉1人分量

柿（富有柿）	33g	
しらたき	8g	
木綿豆腐	35g	
ごま	3g	
A	上白糖	2g
	みそ	4g
	みそ	2.4g
	濃口しょうゆ	1.6cc

〈作り方〉

- ①柿は皮と種を取り除き、薄いいちょう切りにする。
- ②しらたきは下茹でし、2cmくらいの長さに切る。
- ③豆腐は熱湯に通し、ザルにあげる。キッチンペーパーに包み、まな板に挟んで水をきり、絞る。
- ④すり鉢でごまをよくすり、Aの調味料、③の豆腐を加え、なめらかになるまでよくすり混ぜて、和え衣を作り、①、②を和える。