



にんじんの混ぜるだけ白和え

T-H25_①

【使用商品】

全病食(協)減塩みそ

塩分を普通の米みそ(淡色辛みそ)に比べて、50%以上カットしました。



■材料と分量 (1人前)

にんじん	…	30g
だし汁 (大さじ3)	…	45g
パセリ	…	飾り用

★	絹豆腐	…	20g
	ピーナッツバター	…	5g
	減塩みそ	…	5g

■作り方

【下ごしらえ】

◆にんじんは長さ3cm程の太めの千切りにする

- ① 耐熱容器ににんじんとだし汁を入れ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3~4分加熱し、そのまま冷まします。
- ② ★の調味料をボウルに入れて、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜ合わせます。
- ③ ①のにんじんの水気を切り、②を加えて全体を混ぜ合わせます。

=== ポイント ===

- ◎ にんじんは電子レンジ調理ではなく、だし汁でやわらかく煮ても良いでしょう。
- ◎ ピーナッツバターがない場合は、ピーナッツクリームでも代用できます。

【まめ知識】

「ピーナッツバター」とは乾燥したピーナッツを炒って砕き、ペースト状になるまでミルやフードプロセッサーにかいた加工食品です。ピーナッツに含まれる油分によりペースト状になるため、バターという名称がつくものの乳脂肪分は全く含まれていません。パンに塗るだけでなく、和え物や洋菓子、料理のタレやソースなどに使われています。

「ピーナッツクリーム」は「ピーナッツバター」をベースに砂糖や水飴、ココアバター、植物油脂、脱脂粉乳などで調味し、パンに塗りやすくした加工食品です。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
64kcal	3.1g	3.4g	4.1g	2.7g	1.4g	-	24mg	-	-	-	0.3g

2014/6/4作成 参考：日本食品標準成分表2010年版