

スナッフえんどうとしモンの洋風白和え



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:86kcal
- ・たんぱく質:4.6g
- ・脂質:4.5g
- ・炭水化物:8.4g
- ・食塩相当量:0.4g

野菜量
70g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
スナッフえんどう 《豆腐レモンクリーム》	280g	すじを取る	① スナッフえんどうは塩適量を加えた湯で 1~2 分、歯ごたえよく茹でる。粗熱を取って斜めに3等分する。 ② 豆腐レモンクリームの材料をフードプロセッサーに入れてなめらかになるまで混ぜる。 ③ ①をボウルに入れ、②を加えながらざっくりと和え、レモンの皮を散らす。
木綿豆腐	1/3 丁	水切りをする	
レモン汁	大さじ 2/3	炒ってする	
白ごま	大さじ 2/3		
オリーブ油	大さじ 2/3		
砂糖	小さじ 1/2		
塩	小さじ 1/3		
レモンの皮	適量		

☆ポイント☆

春が旬のスナッフえんどうを洋風の白和えにしました。

さわやかな風味の豆腐レモンクリームは、茹で野菜のディップなどにもおいしいです。

レモンを使って美味しく減塩できます。

