



## 鯛の白和え

副菜

216kcal 塩分1.2g

### 【材料(2人分)】

- 豆腐…120g
- 大根…200g
- 人参…40g
- 鯛(刺身用)…10切れ
- 塩・酒…各適量
- A (●砂糖…小さじ2  
●白だし…大さじ2)

### 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーでつつみ、水気をしぼる。
- ②大根、人参はせん切りにする。
- ③大根は軽く塩をふり、混ぜて5～6分置いてから水気をしっかりしぼる。人参は熱湯で20秒位ゆで、ざるにあげ水気をきっておく。
- ④鯛は塩・酒を少量ふりかけてラップをし、20秒程度電子レンジにかける。
- ⑤①の豆腐をくずし、③と④を合わせ、Aの調味料で軽く和える。

