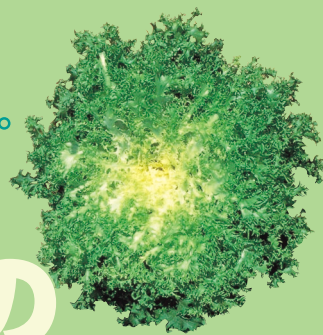




FRANCE
フランス

健やか家族の食卓に、
カルシウム豊富な「エンダイブ」。
手軽な健康サポート料理です。



エンダイブの 白あえ風

エンダイブの食物繊維と、豆腐に含まれるリン脂質の相乗効果で、
体内のコレステロールを減少させることができます。



総カロリー
326kcal
1人分

材料(2人分)

エンダイブ	200g
ひよこ豆(水煮缶)	50g
金時豆(水煮缶)	50g
白いんげん豆(水煮缶)	50g
絹ごし豆腐	1/2丁
(調味料)	
練りごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	大さじ1

●作り方

- ①エンダイブは適当な大きさにちぎり、熱湯でさっと塩ゆでする。
- ②豆は缶汁を切り、ひよこ豆は薄皮を取り除いてほかの豆とともに熱湯でさっとゆでる。
- ③豆腐はよく水切りしておく。
- ④ボウルに調味料を合わせ、豆腐をほぐしながら加え、混ぜる。
- ⑤①②を合わせ、④とともにあえて器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)