# ○さつま芋とりんごの白和え（４人分）

～食材料～

| | |
|---|---|
| さつま芋・・・・・・・・・・・・ | 中１本 |
| りんご・・・・・・・・・・・・・ | 200ｇ |
| 絹さや・・・・・・・・・・・・・ | 30g |
| 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・ | 250g |
| A マヨネーズ・練白ごま・砂糖・・・・・・・・ | 各大さじ１ |
| 味噌・・・・・・・・・・・・・ | 小さじ１ |
| 塩・・・・・・・・・・・・・・ | 少々 |
| サワークリーム・・・・・・ | 小さじ２ |

～作り方～

① さつま芋は皮付きのまま１㎝のさいの目に切り、水にさらし 4～5 分ゆでて湯を切る。
② りんごも皮付きのまま１㎝のさいの目に切り、塩水にさっとさらし、水けをきる。
③ 絹さやは筋を取って塩ゆでし、１㎝幅に切る。
④ 豆腐は沸騰した湯にくずし入れ、1～2 分ゆでてざるに取り、水気をよくきってさます。
⑤ ボールに④を入れゴムベラで練り、Ａの調味料を入れてよく混ぜ合わせ①～③の材料を入れて和え、器に盛る。

（1 人分：エネルギー222Kcal，食塩相当量 0.5g）

☆お正月料理の箸休めにもおすすめの一品です。
☆りんごやサワークリームを使用しているのであっさりとした味わいです。
☆豆腐を使用しているのでカロリーも控えめです。