



料理：笠原将弘

日本料理「賛否両論」店主

撮影：竹内章雄

1人分 140kcal 塩分 0.9g ▷ 15分
＊の時間は除く

お豆とツナの白あえ



◆材料（2人分）

グリーンピース（正味）…80g

ツナ（缶詰）…40 g

木綿豆腐…100 g

①白すりゴマ…大さじ 1

薄口しょうゆ…小さじ 1

砂糖…小さじ 1 / 2

<作り方>

①グリーンピースは塩少々（分量外）を加えた熱湯で10分ゆでる。ざるに上げて水けをきり、冷ましておく＊。ツナは油をきる。

②豆腐はクッキングペーパーに包んで重しをのせ、しっかりと水けをきって＊ボウルに入れ、細かくつぶす。①を加えて混ぜ合わせる。

③②に①を加えてあえる。