

## ごま豆腐で簡単白和え風



材料	分量（1人分）
ごま豆腐	1個（80～100g）
白だし	小さじ2
砂糖	小さじ2
冷凍ブロッコリー	80g
かにかまぼこ	4本

### つくりかた

- ①かにかまぼこは3等分にしてほぐしておく
- ②冷凍ブロッコリーを耐熱のボウルに入れ、ひたひたの湯を加える。ふんわりとラップをして、電子レンジ（600W）で約7分加熱する。
- ③やわらかくなったら、ペーパータオルやざるにとり、水気を切って冷ます
- ④ボウルにごま豆腐を入れ、電子レンジ（600W）で20秒ほど加熱し、泡だて器でなめらかになるように混ぜる
- ⑤白だし、砂糖を加えてよく混ぜる
- ⑥水けをきったブロッコリー、かにかまぼこを加えてさっくりと混ぜてできあがり

和える具材は他の野菜でもOK。食べる方の機能に応じてやわらかく茹でるなどしましょう。