


料理名		柿とさつまいもの白和え	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○柿	1/2個	① 柿とさつまいもをいちょう切りにする。 さつまいもは茹でておく。 ② 木綿豆腐はレンジ600w1分水切りをしておく。 ③ ②を潰し、調味料を加え、ホイッパーでよく混ぜておく。 ④ ③に①を加え、混ぜ合わせる。	
さつまいも	中1/2個		
○木綿豆腐	1丁(300g)		
味噌	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
すりごま	大さじ1		
		1備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
		川崎市麻生区原産の柿、「禅寺丸柿」を使用しました。日本最古の甘柿の品種とされています。丸みを帯びた小ぶりの柿です。	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー129kcal たんぱく質6.3g)