

2019.3.9.SAT

家族会！

おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

お惣菜の
白和え



MENU

〈お惣菜の白和え〉

材料一人分(83kal~130 kal)

市販のお惣菜(きんぴら、ひじき、ほうれん草のおひたしなど) 1P

絹ごし豆腐 適量

ねりごま 適量

- ① 豆腐はおもしをかけて水切りをし泡立て器、すり鉢などでよくつぶしてなめらかにする(好みで練りごま)
- ② 好みのお惣菜と和える

※電子レンジの水切りだと粒が残りやすい

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)