

分けてカサ増し

おいしく
てきえん

お店のお惣菜♥活用例 高野豆腐煮とほうれん草のゴマ和え

(公社)京都市栄養士会作成



高野豆腐煮が、
具と味つけを兼ね
ています♥



ごま



だしのうま味を活かすと、濃い味にしなくても満足度が上がります。
高野豆腐1/2枚を短冊に刻み、茹でたほうれん草1束、かつお節
とゴマを和えるだけ。レンチンでもOKです。

きょうと適塩プロジェクト 京都府

お料理ひとくちメモ

