

人参とさつまいもの白和え

材料 (4人分)

さつまいも	中1本
シーチキン	1缶
人参	中1/3本
豆腐	1/2丁
白すりごま	小さじ1強
うすくちしょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1強



作り方

①豆腐はしっかりと水気を切っておく。

さつまいも・にんじんは1cm角に切り、ゆでるか、電子レンジで加熱しておく。

②ボウルに①の豆腐・ごま・しょうゆ・砂糖を入れてよく混ぜておく。

③②の中に①のさつまいも・人参・油を切ったシーチキンを入れて混ぜる。