

ほうれん草の白和え



Point

不足しがちな緑黄色野菜を手軽に摂取。小松菜でも代用できます。

材 料 2人分

ほうれん草	2~3茎
しらす	20g
木綿豆腐	80g
すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	大さじ1



エネルギー 184kcal

たんぱく質 8.9g 脂質 10.3g 炭水化物 18.9g 食物繊維 8.9g 塩分 0.7g

- 1 ほうれん草は根元を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱皿に①を入れ、600Wの電子レンジに1分20秒かけ、水気をしぼる。
- 3 ボウルに豆腐を入れつぶし、すりごま、しょうゆ、みりん、しらすを加えて混ぜあわせる。
- 4 3に2のほうれん草を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

※フードプロセッサーがあれば、③はフードプロセッサーを使用する。