

ほうれん草の 白和え

(1人分)

エネルギー 81kcal

食塩相当量 0.7g



—材料2人分—

ほうれん草…100g (1/2束)

にんじん…20g (2cm)

木綿豆腐…80g (1/4丁)

白ごま……………大さじ1

砂糖……………大さじ1/2

うすくちしょうゆ…大さじ1/2

—作り方—

- ① ほうれん草は水洗いして、たっぷりの熱湯でさっとゆで、水にとり、3cmの長さに切る。にんじんは千切りにして、少量の水でやわらかくなるまでゆでる。
- ② 豆腐は熱湯でゆで、ざるにあげて水気をきっておく。すり鉢でごまをよくすり、豆腐と調味料を加えてさらにすり混ぜる。
- ③ ①と②を和える。

ごまをよくすると、風味が出て
うす味でもおいしく食べられます。

