

古くから伝わる栄養バランス食

副菜

ほうれん草と しめじの白和え

材料 | 3人分 | 調理時間10分 |

ほうれん草…200g	A	白すりごま
しめじ…100g		…大さじ2
にんじん…60g		白味噌
絹ごし豆腐…300g		…大さじ1と1/2
		砂糖…大さじ1

つくり方 |

1. 豆腐は半分に切り、キッチンペーパーで包み耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱して水切りし、冷ます。
2. ほうれん草はざく切り、しめじは石づきを落としてほぐす。にんじんは3cmの長さにせん切りする。
3. 鍋に湯を沸かし、にんじん、しめじ、ほうれん草の順に入れてゆでる。ゆで上がったらずルにあげ、冷まして水気を切る。
4. ボウルに豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜる。Aを加えて調味し、3の材料を加えて全体を和える。



エネルギー 137kcal 食塩相当量 0.6g

1人分の栄養価 たんぱく質 9.5g 脂質 6.4g 炭水化物 14.8g
食物繊維 5.4g カルシウム 168mg 鉄 3.4mg

管理栄養士のひと言

野菜やきのこ、豆腐の水気をよく切って、調味料の味がうすまらないように注意