

## ほうれん草の白和え



### 材料 【4人分】

ほうれん草	1束
にんじん	1/3本
豆腐(木綿)	1/2丁
「しょうゆ	小さじ2
A   砂糖	大さじ1
「練りごま	大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 77 kcal



塩分 0.5 g

1人分の野菜量 75 g

### 作り方

- 1) 豆腐はキッチンペーパーに包み、700wの電子レンジで2分加熱して水切りする。
- 2) ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って水気を切り、5cmの長さに切る。
- 3) にんじんは5cmの長さの拍子木切りにして、軟らかくなるまで茹でる。
- 4) ボールに豆腐を入れて荒くつぶし、Aを加えて混ぜる。
- 5) 4) にほうれん草とにんじんを加えて和える。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- 豆腐は水気を切らないと味が薄まるので、しっかり水切りしましょう。
- ほうれん草の代わりに、春菊や小松菜を使ったり、きのこを加えてもよいでしょう。