

ほうれん草の 簡単白和え



白和えは、豆腐がベースになっているので豊富なたんぱく質を摂取でき低カロリーです。また、野菜と和えることでビタミンや食物繊維など、野菜の栄養素も一緒に摂れる、栄養バランスの取れた料理です。



材料4人分

- ・ほうれん草……………1束
- ・豆腐……………1丁
- ・塩……………少々

マヨネーズをプラスするのがコツ

- A
- ・マヨネーズ …大さじ3
 - ・白すりごま …大さじ2
 - ・砂糖 …大さじ1と1/2
 - ・しょう油……………小さじ2



作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み「重し」をのせて15分ほどおき、しっかり水きりする。
- ②ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、水につけて水けをよく絞る。3~4cm長さに切る。
- ③ボウルに①を加えながら入れ、ゴムべらでしっかりつぶしたらAを加えてよく混ぜ合わせる。②をいれて混ぜ合わせる。