

# 青菜の白和え

《調理時間：10分》

このレシピで

**約95g**

の野菜がとれます



## 【材料2人前】

木綿豆腐・・・1/2丁

ほうれん草・・・3/4袋

塩・・・・・・・・少々

人参・・・・・・・・1/3本

A { すりごま・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ2  
減塩みそ・・・小さじ1



春菊や柿など旬の食材を使っても美味しく出来ます。減塩でカルシウムが多くとれ、色どりよく簡単につくることができます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊田支部)

【1人あたりの栄養価:エネルギー128kcal たんぱく質8.2g 脂質6.6g 炭水化物10.0g 食塩相当量0.6g カルシウム167mg】

\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 豆腐を布巾でしぼり、水気をきる。
- 2 ほうれん草は塩ゆでして、葉も茎も 1cm の長さに切り、よく水気を絞る。
- 3 ボウルに 1 と A を加えて、よく混ぜ、2 といちょう切りにした人参を加え混ぜ合わせる。

