

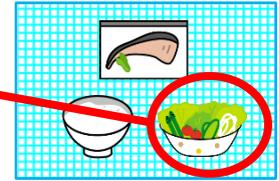
ほうれん草としめじの白和え

主食・主菜・副菜を組み合わせると
バランスよく食べましょう！



分類：副菜

調理時間：約10分



一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	113	2800	2300
たんぱく質(g)	7.6	65	55
脂質(g)	5.8	78	64
食塩相当量(g)	0.9	7.5	6.5

材料:4人分

ほうれん草	1袋
しめじ	1袋
にんじん	1/5本
豆腐(絹)	1丁(300g)
┌ 白すりごま	大さじ2
① みそ	大さじ1・1/2
└ 砂糖	大さじ1



作り方

- ①豆腐は半分に切り、キッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せて電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。ペーパーを取り、水分を捨てて冷ましておく。



②ほうれん草はざく切りに、にんじんは3cm長さの千切りにする。しめじは根もとを切り落とし手でほぐす。



③鍋に湯を沸かし、にんじん、しめじ、ほうれん草の順に加えてゆでてザルにあけ、冷水で冷やして水気をしぼっておく。



④ボウルに①の豆腐をちぎり入れ、泡だて器などでよく混ぜ、別のボウルにあらかじめ混ぜ合わせておいた④を加えて調味する。③を加えて全体をあえる。

