

ほうれん草とわかめの白和え

〈材料／2人分〉

冷凍ほうれん草……………60g
しめじ……………50g
乾燥カットわかめ……………4g
豆腐(絹)……………150g
砂糖……………小さじ1(3g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)
すりごま(白)……………大さじ1(5g)



〈作り方〉

- ①しめじは石づきを取り、ほぐす。耐熱容器に冷凍ほうれん草としめじを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②①が冷めたら水気をきり、乾燥カットわかめ、豆腐、砂糖、しょうゆ、すりごまを混ぜて15分程度おき、なじませる。



〈メモ〉

- ・ビニール袋に入れても作れます。
- ・豆腐の水分で乾燥カットわかめを戻します。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 81kcal たんぱく質 5.9g 脂質 3.5g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

