

厚揚げで、ほうれん草の白和え



【材料】 1人分

ほうれん草	1/3把	
厚揚げ	1/2丁	
A	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁又は湯	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3cm長さに切って水気を絞る。
- ②厚揚げの周りを包丁で切り落とし、豆腐と揚げの部分に分け、揚げ部分は熱湯をかけて短冊切りにし、豆腐の部分はすりつぶす。
- ③A・②を混ぜ合わせ、①を和える。

ひとこと

厚揚げは、豆腐より栄養素が濃縮され、たん白質やカルシウムを、多く取ることができます。また豆腐の水切りをする手間が省けます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
138	8.7	210	9.4	3.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

