



ほうれん草の白和え



調理時間

8分



カロリー

140kcal



野菜摂取量

75g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

ほうれん草	1束
木綿豆腐	半丁
切りゴマ	少々

下準備

【A】

練りゴマ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
白みそ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

1. ほうれん草はよく洗って、水滴がついたまま鍋に入れフタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がったなら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら) **弱火**にして1分間加熱する。
3. 茹で加減をみて火を止める。流水でさっと洗いアクを取り、色止めする。水気を切って食べやすい大きさに切る。
4. 豆腐は、あらかじめ水分を取る。
5. 【A】の合わせ調味料を作っておく。
6. (4)の豆腐をボウルに入れつぶし、ほうれん草を入れ、合わせ調味料で和える。
7. 器に盛り、切りゴマを飾る。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 片手ナベ 2.9L

肉じゃがなどの煮物はもちろん、焼き物、揚げ物からジャム、ケーキ作りまで幅広くご利用いただけるタイプです。ごはんなら3~4カップまで。