



小松菜の白和え

調理：まちなか東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・カルシウムはほうれん草の3倍！旬の小松菜は栄養豊富です。
- ・複雑な工程はありません。和えるだけの簡単レシピです。
- ・豆腐、野菜の水切りをしっかり行うことがポイント。

■材料（4人分）

- ・小松菜…1袋（200g）
 - ・人参…2/3本（60g）
 - ・白滝…1袋（180g）
 - ・絹ごし豆腐…1丁（200g）
- A {
- ・すりごま（白）…大さじ2と小さじ2
 - ・砂糖…大さじ2と小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ4
 - ・塩…ひとつまみ×2

■作り方（約20分）

- ①小松菜と白滝は3cm幅に切り、人参は千切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ（500W）で3分加熱し、水切りをする。加熱後はざるに上げて冷ます。
- ②熱湯を用意し、人参、小松菜、白滝の順に入れてサッとゆで、ザルにとる。
- ③ボウルにAを合わせ、豆腐を加えてスプーンでつぶしながら混ぜる。水けをきった②を入れて和える。

【1食分の栄養価】 エネルギー 108kcal 食塩相当量 0.8g