

ほうれん草の 白和え

栄養価(1人分)

エネルギー	95 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	4.2 g
炭水化物	14.1 g
食物繊維	5.6 g
塩分	0.9 g
カルシウム	125 mg



材料(4人分)

ほうれん草	100 g	
にんじん	80 g	
糸こんにゃく	80 g	
干しいたけ	30 g	4枚
だし汁	80 cc	
A 砂糖	8 g	大さじ1弱
しょうゆ	10 g	小さじ2
木綿豆腐	100 g	
白ゴマ	20 g	大さじ2強
B 淡口しょうゆ	5 cc	小さじ1弱
塩	1 g	小さじ1/6
砂糖	10 g	大さじ1弱

作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて水気を絞り3cm長さ(小指の長さ)に切る。にんじんは3cmのせん切りにしてゆでる。
- ② しいたけは水にもどしてせん切りにする。糸こんにゃくも同様に3cmくらいに切ってゆでておく。
- ③ 鍋に調味料Aを入れ、①のにんじんと②を加えて下煮する。
- ④ 豆腐を30秒熱湯に通し、布巾を敷いたざるの上にあげ、水気を絞る。
- ⑤ すり鉢に炒りごまを入れてよくすり、豆腐を加えてすり合わせ、調味料Bを加えてさらによくする。
- ⑥ ⑤をボールに入れて、ほうれん草と③を加えよく和えてから、器に盛る。

ひとくち×モ

ほうれん草100g中に1日に必要なビタミンCの35%が含まれている。カロテン、ビタミンC、造血作用がある鉄が多く含まれているが、鉄の吸収を高めるために、ビタミンCと一緒にとると吸収率がアップする。またほうれん草には、無機質のカルシウムも多く含まれている。

