

# おばあちゃんの味レシピ°

白和え ～ 4人分 ～

材料	作り方
ほうれん草・・・120g 人参・・・・・・20g 木綿豆腐・・・・80g 白すりごま・・・・2g 砂糖・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・大さじ1.5	①ほうれん草を茹で細かく切る。 人参は千切りにする ②木綿豆腐はさっと湯に通し、キッチンペーパーで水切りをして、すり鉢でする。 ③②にすりごま、調味料を入れる ④③に①を入れ和える

エネルギー：74kcal たんぱく質：4.8g 脂質：2.0g 食塩：1.1g

## ●今月の豆知識● 白和え



白和えとは、裏ごしした豆腐にごまや調味料を混ぜた「和え衣」を、野菜や山菜、こんにゃくなどとあえた小鉢料理です。

白和えは豆腐がベースになっているので、豆腐の豊富なたんぱく質を摂取できます。また、さまざまな野菜と和えることで、ビタミンや食物繊維など、野菜の栄養素も一緒に摂れる栄養バランスの取れた料理なのです。