



調理時間
40分

エネルギー 63kcal 塩分 0.6g

メモ 実はお家でも簡単に作れる！

白い豆腐や白ごまなどで作った和え衣と、野菜などの具材を合わせ、白い衣をまとったほんのり甘い味付けの一品。和食の代表的な副菜料理です。調理方法も「ゆでる・水気を切る・和える」と、とてもシンプルです。

和える野菜などの具材をお好みで変えてみたり、季節の果物などを加えてみるだけでもレパートリーがぐんと増えますね！

ほうれん草の白和え

材料（2人分）

ほうれん草	50g	*調味料*	
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
えのき	10g	砂糖	小さじ1
木綿豆腐	100g	すりごま	小さじ1
こんにやく	20g	だし	小さじ2
		塩	ひとつまみ
ほうれん草の他にもいろいろなお野菜で代用できます★			
(例) 小松菜、春菊、ごぼうなど何でもOK!			

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで、電子レンジで加熱し、上から重しをして、水気をきっておく。
(目安：500Wで30秒～1分単位の様子を見ながら追加加熱)
2. ほうれん草を沸騰した湯でゆで、水にさらして水気をよく絞る。ゆでたほうれん草は3cm長さに切る。
3. にんじんは皮をむき千切りにし、ゆでて水気を切る。
4. えのきは3cm長さに切り、さっとゆでて水気を切る。
5. こんにやくはせん切りにし、熱湯をかけてアク抜きする。
6. 1の豆腐を粗く潰し、2～5の食材と調味料を加えてよく和える。