

ほうれん草と黒豆の白和え



材料(2人分)

栄養価(1人分)

エネルギー 159kcal、たんぱく質 8.4g

脂質 7.8g、炭水化物 15.9g

食物繊維 5.0g、食塩相当量1.0g

ほうれん草	160g
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
にんじん	1/4本(40g)
黒豆(水煮)	40g
◎木綿豆腐	60g
◎すりごま	大さじ2(12g)
◎白みそ	小さじ1(6g)
◎三温糖	小さじ1(3g)
◎しょうゆ	小さじ1/2(1.5g)
◎ごま油	小さじ1/2(2g)
◎食塩	少々(0.2g)

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ(600w)で1分半加熱し水けをしぼる。
ほうれん草はさっと茹で水にさらし、水けをしぼり5cm長さに切る。
にんじんは皮をむき4cm長さの細切りにし、熱湯でさっと茹でる。
2. ほうれん草にしょうゆ小さじ1/2をかけ、ざっと混ぜておく(味がぼけないようにほうれん草に下味を付ける)。
3. ◎の材料をボウルやすり鉢で混ぜ合わせ、水けをしぼったほうれん草、にんじん、黒豆と和える。