

りんごとほうれん草の白和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 72kcal
たんぱく質： 4.6g
脂 質： 3.6g
炭水化物： 7.0g
食塩相当量： 0.6g
カルシウム： 98mg

【材料（4人分）】

ほうれん草	170g
りんご	50g
ちくわ	1本(25g)
木綿豆腐	100g
A	
いりごま	大さじ2(16g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ2(12g)

【下準備】

○木綿豆腐・・・4つに切り、電子レンジ（500w）で
1分程度加熱し、ザルに上げて水気をきる
○りんご・・・薄めのいちよう切り
○ちくわ・・・輪切り

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとって冷ます。水気をしぼって食べやすい長さに切り、さらに水気をしぼる。
- ② 豆腐をしっかりとつぶし、Aを加え混ぜる。
- ③ ほうれん草、りんご、ちくわを②で和える。

かみかみレシピです。りんごは皮をむかずに使用し、しっかりよく噛んで食べましょう。

りんごの甘味とすりごまの風味で、減塩でも美味しく食べられます。

豆腐とほうれん草の水気をよくきると、水っぽくなく美味しく食べられます。

いりごまの代わりにねりごま大さじ1でも美味しくできます。