

# 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・・・薄めのいちょう切り
- 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。