

ほうれん草としいたけの白和え

【材料 4人分】

ほうれん草	200 g
しいたけ	70 g
人参	40 g
木綿豆腐	200 g
白すりごま	小さじ2・1/2
A スキムミルク	小さじ2・1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/6強 (1.3g)
薄口しょうゆ	小さじ1/2強



【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りする。
- ② ほうれん草は茹でて 3~4 cmの長さに切る。人参は2 cm長さの細せん切りにし、さっと茹でる。
- ③ しいたけは、網（オーブントースター・フライパン）で焼き、薄切りする。
- ④ Aをすり鉢に入れ和え衣を作る。
- ⑤ ほうれん草、しいたけを④で和え器に盛ってから、人参のせん切りを彩りに飾る。

★ 1人分の栄養価 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ほうれん草としいたけの白和え	75	5.9	3.4	107	2.9	0.6