


高野豆腐とほうれん草のごま和え

材料	分量(1人分)	作り方		
高野豆腐 a { めんつゆ 砂糖 人参 ほうれん草 b { 和風だし 砂糖 白すりごま ダイスチーズ	4g 0.5g 1g 10g 45g 4g 0.5g 2g 5g	① 高野豆腐は水でもどす。 ② 高野豆腐・人参は約2cmの千切りにして、aを煮立てて、高野豆腐と人参を煮る。味がしみたなら軽く水気を切る。 ③ ほうれん草は茹で、水切りして食べやすい大きさに切り、bで和える。 ⑤ ②と③と白すりごまを加え、チーズを入れて和える。		
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; width: 80%;"> 高野豆腐は、やや固めの木綿豆腐を凍らせて熟成させたくえで乾燥させたもので、たんぱく質をはじめ、各種の栄養成分が凝縮されています。 </div> 		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
75kcal	5.4g	3.8g	0.1g	