



柿とほうれん草のフルーティ白あえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ほうれんそう 60g

かき 150g

木綿豆腐 90g

A { すりごま 大さじ3
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

栄養価	こども1人分
エネルギー	59 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① ほうれんそうは、やわらかめにゆでて、水にさらす。
水気を絞って縦横5mm幅に切り、再度水気を絞る。
かきは1cm角のさいの目に切る。
- ② 木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジで1分ほど加熱し、水切りをして冷ます。
- ③ ②をボウルに入れてつぶし、Aを加えてあえ衣を作り、①をあえる。

