

かんたん！減塩レシピ

ほうれん草とにんじんの簡単白和え



【材料（4人分）】

絹豆腐	1/2 丁
ほうれん草	1 袋
にんじん	1/4 本
A {	ねりごま 大さじ 1
	味噌 小さじ 2
	しょうゆ 小さじ 2
	砂糖 大さじ 1

調理時間 約10分

（水切りの時間除く）

【作り方】

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、15 分ほど水切りする。
2. ほうれん草は塩（分量外）を入れてさっと茹でて、水気を切って2mm幅に切る。
3. にんじんは細切りして下茹でする。
4. フードプロセッサーに、1と調味料 A を加えて、なめらかになるまで混ぜる。
5. 茹でたほうれん草とにんじんを4と和える。

ほうれん草に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する働きがあります。

【1人分の栄養価】

エネルギー 69 kcal たんぱく質 3.4 g 塩分0.6g