

# ほうれん草の白和え

\* 高血圧予防として



## 材料：4人分

ほうれん草	.....1束
にんじん	.....50g
干しいたけ	.....4枚
だし汁	.....大さじ4
しょうゆ・みりん	...各小さじ1
豆腐	.....1/2丁(150g)
白ゴマ	.....大さじ3
砂糖	.....大さじ1
塩	.....小さじ2/5
醤油	.....1~2滴

【1人分】 エネルギー：93kcal  
たんぱく質：5.0g 脂質：4.9g  
炭水化物：9.0g ナトリウム：262mg

## 副菜



## 作り方

1. ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
2. 人参は薄い短冊切りにし椎茸は戻して軸を除き薄く切る。これをだし汁と調味料で煮る。
3. 豆腐はゆでて布巾にとり、絞る。(ゆですぎないように注意)
4. ゴマは香ばしく煎り、すり鉢ですり調味料を加えてすり混ぜる。さらに豆腐を加えて混ぜる。
5. ④に①②を加えて和える。