

山形赤根ほうれんそうの白和え



材料(作りやすい分量)

○山形赤根ほうれんそう	1束	○A:しょうゆ	小さじ1/4
○にんじん	40g	【和え衣】	
○しめじ	1パック	○木綿豆腐	1/2丁
○A:だし汁	1/2カップ	○白練りごま	大さじ1
○A:砂糖	小さじ1	○砂糖	大さじ1と1/2
○A:塩	少々	○塩・しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1.山形赤根ほうれんそうは色よくゆでてしっかりと水気を切り、4～5センチの長さに切る。
2. にんじんは幅1cm、長さ4～5cmの短冊切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 3.鍋にAを入れてにんじんとしめじを煮て、汁気を切っておく。豆腐はレンジで1分30秒加熱し、ペーパータオルなどでしっかりと水気を切る。
- 4.ボウルに和え衣の材料をすべて入れて衣を作り、すべての材料を入れ、和えたらできあがり。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	99kcal	炭水化物	6.2g
たんぱく質	6.1g	食塩相当量	0.90g
脂質	5.5g		

使用するやまがた野菜

山形赤根
ほうれんそう



(東根市食生活改善推進員連絡協議会)