

はんぺんと青菜のごま豆腐和え

野菜をやわらかくゆでた消化のよいレシピです。ごま豆腐を使用することで、のど越しが良くなめらかな食感になります。食欲がない時にもおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価

98
kcal

塩分
1.5
g

たんぱく質 7.1g 脂質 2.6g 炭水化物 12.1g

●材料 (2人分)

・はんぺん	1/2 枚
・ほうれん草	小 1/2 束
・にんじん	30g
・ごま豆腐	80g

・薄口しょうゆ	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1/2

●作り方

- ① はんぺんは 2cm 角に切ります。
- ② ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、2cm の長さに切ります。にんじんは千切りにし、やわらかくゆでます。
- ③ ごま豆腐をボウルに入れて泡だて器でつぶし、薄口しょうゆと砂糖を入れて混ぜます。
- ④ ③の中に①、②の材料を入れ、混ぜ合わせてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。