

ゆず胡椒白和え



- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したらほうれん草を茹でる。(30秒程度) 流水にさらして粗熱をとり、水気をしっかり絞って4cm幅に切る。
- ③ にんじんは細切りにし、茹でる。
- ④ ボウルに木綿豆腐を入れて、滑らかになるまで混ぜ、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ほうれん草とにんじんも④と混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

材料

2人分

ほうれん草	70g	ゆず胡椒	小さじ1/3
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1/3
木綿豆腐	55g	砂糖	小さじ1/3

1人分の栄養価

エネルギー：33kcal
 野菜量：45g
 食塩相当量：0.4g