

## ほうれん草の白和え



飲み込むことが難しい時は、野菜が食べにくくなりがちです。そんな時は白和えがおすす  
めです。豆腐が加わることでたんぱく質も補  
給できます。

・メイン食材：ほうれん草、絹ごし豆腐  
・調理時間：30分

### ☆ポイント☆

豆腐はすり鉢でしっかり擦ることで、口当たりがより滑らかになります。

### 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(500W)で3分程度加熱して水切りをしておく。
2. ほうれん草はやわらかく茹でて、細かく刻んでおく。
3. にんじんは千切りにして、下茹でしておく。
4. すり鉢に1の豆腐と調味料を入れ、滑らかになるまで擦る。
5. 4に2のほうれん草と3のにんじんを入れて和え、器に盛る。

### 材料 (2人分)

・ほうれん草	40g
・にんじん	20g
・絹ごし豆腐	120g
《調味料》	
・うす口しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ2/3
・練りごま	10g
・だし	小さじ2と1/2

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
83kcal	5.2g	4.9g	5.3g	1.7g	289mg	0.5g

【無断複写・無断転用を禁ず】  
京大学附属病院 疾患栄養治療部