

副菜

野菜の白和え

野菜
63g

どんな野菜でも
白和えに
なりますよ。

材料:4人分

木綿豆腐	2/3丁	【調味料】	
ほうれん草	2/3袋	砂糖	小さじ4
人参(拍子切り)	1/4本	みりん	小さじ2と2/3
しめじ	1/2袋	しょうゆ	大さじ2
		白すりごま	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	104kcal
塩分	1.3g

おすすめの組み合わせ

●黒豆ちらし
→4P

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで皿にのせ、電子レンジで約2分加熱し、ザルにあけて水気を切る。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらしてから水気をよく切り、3cm長さに切る。
- ③ 人参は電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④ しめじは石づきを切り落としてほぐし、電子レンジで40秒～1分加熱、粗熱がとれたら水気をよく切る。
- ⑤ ポールに①を入れて粗くつぶし、調味料を加えて混ぜてから、②③④を加えて和える。

ポイント

ほうれん草の代わりに、ゆでたブロッコリーでもOKです。電子レンジを使うと豆腐の水切りもラクチン。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

副菜

青菜のごま和え

野菜
50gスピード
調理!塩分
控えめ

困った時の一品。
簡単に
栄養満点!

材料:4人分

ほうれん草	1袋
【調味料】	
白すりごま	大さじ5
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	79kcal
塩分	0.2g

おすすめの組み合わせ

●なすのチーズ丼
→5P

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をよく切り、食べやすい大きさに切ってから調味料と和える。

ポイント

ほうれん草の代わりに、春菊やチンゲン菜、ゆでた人参でもOKです。

コラム⑩ 材料が4人分なのはなぜ??

おいしくて作りやすい分量となっています。

3人または2人家族の場合は、全量食べきるのではなく、翌日のお弁当のおかずにしたり、冷凍保存などに活用しましょう。また、常備菜となるおかずは、あと一品足りないときのストックおかずにもなりますよ。