

小松菜とひじきの白和え



【やさしい量】一人あたり 約70g

【材料】2人分

小松菜	100g	
干しひじき	4g	
チーズ	15g	
木綿豆腐	75g	
A	すりごま(白)	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みそ	大さじ1/2

【作り方】

- ①小松菜はゆでて3センチに切り、水けをきる。干しひじきはさっとゆでて、しっかり水けをきる。チーズは7ミリ角に切る。
- ②豆腐は電子レンジで3分加熱後、水けをきる。
- ③ボウルに②の豆腐とAを入れ、豆腐をくずしながらよく混ぜ合わせる。
- ④③に①を加え、和える。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	105kcal	6.1g	5.5g	228mg	0.9g

ひとくちメモ

- すり鉢で豆腐といりごまをすり合わせて作ると、よりなめらかで香り良く仕上がります。
- 牛乳コップ1杯分のカルシウムがとれる一品です！