



ほうれん草の白和え

材料 1人前

ほうれん草	40g (60g)
木綿豆腐	30g (45g)
醤油	小さじ1/2 (小さじ3/4)
砂糖	小さじ1/2 (小さじ2/3)
おろし生姜	少々

()は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 ほうれん草はラップで包んでレンジ（600W）で1分加熱し、ラップを外して氷水にとり、水気を絞って4～5cmの長さに切る。
- 2 木綿豆腐は耐熱ボールに入れ、ラップをかけずにレンジ（600W）で1分30秒～2分加熱する。加熱後、ペーパータオルで豆腐を包み水気をよく絞る。
- 3 すべての材料をボールに入れて混ぜ合わせる。