

献立名 いぎすの白和え

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
木綿豆腐	30g
いぎす	20g
ほうれん草	12g
にんじん	5g
味噌	2g
三温糖	1.5g
白いりごま	1g
うすくちしょうゆ	0.5g

一人分の栄養価

エネルギー	43Kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.0g
カルシウム	61mg
マグネシウム	27mg
鉄	0.8mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	80μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.3g

アピールポイント

作り方

(下ごしらえ)

木綿豆腐は加熱してしぼっておく。
にんじん、ほうれん草は下ゆでしておく。

1. 白ごまを炒り、すり鉢でする。
2. ほうれん草、にんじんはゆでて冷ます。
ほうれん草は2cmにカットし、にんじんは千切りにする。
3. 1とこうじ味噌、三温糖、うすくちしょうゆをすり鉢ですり合わせ、そこへサイコロ切りにした木綿豆腐を加えて混ぜ合わせる。
4. 3にゆでた野菜を入れて和え、最後に短冊切りにしたいぎすがくずれないように、ざっくりと混ぜ合わせる。

調理ポイント