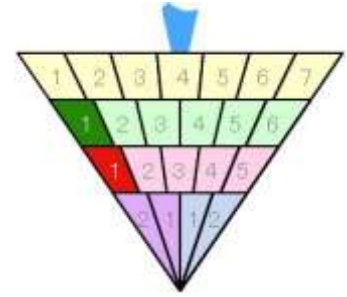


安芸高田市



食事バランスガイドでは



ほうれん草とこんにゃくの白和え

【材料(4人分)】

ほうれんそう…200g 木綿豆腐…1丁 にんじん…60g こんにゃく…120g

A (砂糖 …大さじ1
しょう油…大さじ1)

調味料 (砂糖 …大さじ1
酒 …大さじ1
塩 …小さじ1
しょう油…小さじ
すりゴマ…大さじ2)

【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて3cmの幅に切る。にんじん・こんにゃくは、3cmの短冊切りにしゆでる。
- ② 鍋にAと①を入れて味を含ませ、火を止めて冷ましておく。
- ③ 豆腐は熱湯にくぐらせ、キッチンペーパーでくるみ、軽くしぼって水気をきった後すり鉢ですりつぶし、調味料を入れる。
- ④ ②の汁気を絞り、③を加えて和える。

《料理のポイント》

手作り豆腐を使うと良い香りがします。

《特産品》

地域の特産品の、ほうれん草を使用した料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー153kcal, たんぱく質9.2g, 脂質6.9g, 炭水化物14.2g, 塩分2.1g