

しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ

過去のレシピは
こちら↓



豆腐の水切り不要！

わかめと野菜の白和え

野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1人約 60 g の野菜
を食べることができ
ます

(2人分の材料)

ほうれん草	60 g	……根元を切り落とし、2 cmの長さに切る
にんじん	20 g	……皮をむき、1 mm×1 mmに千切りする
しめじ	50 g	……石づきをとり、ほぐしておく
(乾)わかめ	小さじ2 (4 g)	
豆腐(絹)	150 g	
★砂糖	小さじ1 (3 g)	
醤油	小さじ1 (6 g)	
すりごま	大さじ1 (6 g)	

(作り方)

- ①耐熱容器に下準備した野菜（ほうれん草・人参・しめじ）を入れ、ふんわりラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱する。
- ②ボウルに★の材料を入れ、豆腐をくずしながら混ぜる。
- ③①が冷めたら水気を切り、②と混ぜ合わせて10分程度置き、なじませ、器に盛り付けたら完成。

- ・乾燥わかめは豆腐の水分で戻ります。わかめの水戻しも豆腐の水切りも不要です。
- ・ほうれん草は、季節の葉物野菜で代用できます。



栄養価（1人当たり）

エネルギー87kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.6g 炭水化物 7.6g 食物繊維 3.7g カルシウム 128 mg 鉄分 2.1 mg
食塩相当量 0.9g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満)