

料理名 白和え



栄養価(1人分当り)

エネルギー(kcal)	120
たんぱく質(g)	5.6
脂質(g)	5.5
カルシウム(mg)	132.5
マグネシウム(mg)	62.5
鉄(mg)	1.8
亜鉛(mg)	0.8
ビタミン A(μ gRAE)	107.5
ビタミン B1(mg)	0.1
ビタミン B2(mg)	0.08
ビタミン C(mg)	5.8
食物繊維(g)	2.4
食塩相当量(g)	0.9

材料	分量 (4人分)	手順
ほうれん草	60g(2株)	①豆腐は重石をして、水切りをし、キッチンペーパーで絞る。2等分して、さっと湯通しする。 ②突きこんにゃくを 2.5cm に切り、5 分間ゆでる。 ③ゆでた突きこんにゃくに砂糖、塩、醤油を加えて、から炒りする。 ④人参をこんにゃくと同じくらいの大きさに切り、5 分間ゆでる。 ⑤ほうれん草を 2 分ほどゆでて、水分を切り 3 cm くらいに切る。 ⑥すり鉢でごまをよくすり、豆腐を入れて、なめらかになるまでよくすり、砂糖、塩を加えてすり混ぜる。 ⑦人参、こんにゃく、ほうれん草を加えてよく混ぜる。
人参	30g(小 1/3 本)	
突きこんにゃく	90g	
砂糖	18g(大さじ2)	
塩	少々	
醤油	15ml(大さじ1)	
木綿豆腐	220g(2/3 丁)	
ごま	20g	
砂糖	24g	
塩	1.5g	

木綿豆腐、突きこんにゃく、人参、ほうれん草にすりごまをよく練り混ぜた昔ながらの和え物です。法事には必ず作ります。