

【スピード白和え】レシピ

【材料(4人分)】

ほうれん草	200g
人参	60g
木綿豆腐	60g
しょうゆ	小さじ2
すりごま	12g
砂糖	大さじ1 と 小さじ1



栄養価<1人分>

エネルギー	64kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	3.0g	食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① 人参はせん切りして茹でる。
- ② ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- ③ 豆腐は軽く水切りする。
- ④ ボールに豆腐を入れて泡立て器でよく混ぜ、しょうゆ、すりごま、砂糖を入れよく混ぜなめらかなペースト状にする。
- ⑤ ④に人参とほうれん草を入れ和える。

～ ポイント ～

◎良質なたんぱく質の供給源となる豆腐。それ以外にもカルシウムなどの栄養成分もいろいろ含まれます。

◎豆腐はコレステロール0（ゼロ）です。豆腐の脂肪のほとんどは不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸はLDLコレステロールを減らす効果もあります。

また豆腐に含まれる「大豆イソフラボン」には、高血圧や高コレステロールを抑え、動脈硬化を防ぐ働きがあると考えられています。