



まろやかな仕上がりで栄養価もアップ!

作業
30分

ほうれん草の クリーミー白和え

[材料] 2人分

乾燥ひじき	小さじ1 (2g ※戻したら15g)
ほうれん草	30g
にんじん	20g
木綿豆腐	200g
┌ 白練りごま	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
└ しょうゆ	小さじ2
┌ よつ葉北海道スキムミルク	大さじ1
B 水	大さじ1
塩	少々

[作り方]

- 1 ひじきはたっぷりの水につけて20分くらい戻して水気を切る。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて水に取り、3cm幅に切る。にんじんは3cmの長さで細切りにし、柔らかくなるまで2分ほどゆでる。
- 3 ボウルに水切りした豆腐を入れ、Aを合わせて混ぜる。
- 4 さらに合わせたBを加えて混ぜ、①と②を入れて和え、塩で味をととのえる。