

食べて健康

ヘルシーなのに大満足 価格も安価な ほうれん草の白和え



材料

豆腐200 g
ほうれん草1/2束 (100 g)
にんじん1/3本 (50 g)
白すりごま 大さじ2
砂糖 小さじ2 醤油 小さじ2
塩 ひとつまみ

作り方

①野菜を茹でる

ほうれん草とにんじん(細切り)を熱湯で1分半ほど茹でる。冷水に取って冷まし、しっかり水けを絞り、ほうれん草は3センチはばに切る。

②豆腐をレンジで水切りする

豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせる。ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱し、ざるに上げて冷ます。
→これにより余分な水分が抜けてべちゃつきを防ぎます。

③混ぜ合わせる

ボウルに水切りした豆腐を入れ、スプーンや泡立て器でつぶす。
白すりごま、砂糖、醤油、塩を加えてよく混ぜ、和え衣を作る。
水気をもう一度しっかり絞った野菜を加え、全体をふんわりと和えたら完成です。

違いの一覧表

	絹豆腐	木綿豆腐
作り方	豆乳をそのまま固める	一度固めてから崩し、水分を絞る
食感	なめらかつるつる	しっかり、食べ応えがある
主な栄養素	カリウム、ビタミンB1が多め	タンパク質、カルシウム、鉄分が多め
カロリー	低め (100 g あたり約56kcal)	やや高め (100 g あたり約73kcal)