



柿とほうれん草の白和え(4人分)

- ほうれん草 1 把
- しめじ 1/2 パック
- A { 酒 小さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1
- 柿 1/2 個
- 木綿豆腐 150g
- B { しょうゆ 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1
- 塩 少々

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② しめじは小房に分け、茹でて水気を切り、Aを振りかけなじませておく。
- ③ ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- ④ 柿は皮をむいて種を取り、拍子木切りにする。
- ⑤ ボウルにBの調味料を入れ、①の豆腐を崩しながら混ぜる。②・③・④の水気を切り、混ぜ合わせる。

柿の季節にはぜひ作りたい一品です

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	66kcal	4.2g	1.9g	0.7g	73mg	1.5mg	2.0g