

冬

## ほうれん草としめじの白和え



### 材料（4人分）

ほうれん草	120g
しめじ	1パック
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
もめん豆腐	200g
砂糖	大さじ1
練りごま	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、2cmの長さに切る
- ② しめじは根元を切り、食べやすい大きさに切って炒め、酒と濃口しょうゆで下味をつける。
- ③ 豆腐は水切りして、細かくくずす。砂糖、練りごま、薄口しょうゆ、塩を加えて滑らかにすり混ぜる。
- ④ ③に①と②を加えてあえる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.3g
カルシウム	129mg
塩分	1.1g

げんき君の声



ほうれん草

### 使用している愛南産の農水産物

ほうれん草には、抗酸化作用があるカロテンが豊富です。鉄やマグネシウム、マンガン、葉酸など栄養価が抜群で、貧血予防や高血圧改善に効果があります。



ほうれん草や豆腐を使用し、カルシウムいっぱい元気になれる一品だよ!!