

【きのこの白和え】

☆きのこに多く含まれる食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善します。また、ビタミンDは骨粗鬆症予防につながります。

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁	
椎茸	3個	
まいたけ	1/4パック	
なめこ	1/2パック	
人参	1/4本	
ほうれん草	1/2束	
A	だし汁	1カップ
	薄口醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
B	砂糖	大さじ1
	薄口醤油	小さじ1と1/3
	塩	少々
	白練りごま	大さじ2



作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包んでバット等で挟み、上に重しを乗せて30分ほどおいておく。
- ② 椎茸は軸を落として薄切りにし、まいたけは小房に分ける。人参は千切りにする。ほうれん草は鍋で塩茹でし、4cm程の長さに切って水気を絞る。なめこは熱湯にさっとくぐらせる。
- ③ 鍋にAの調味料を合わせて弱火にかける。②の具材を入れ、煮汁が完全になくなるまで中火で煮る。
- ④ ①の木綿豆腐の水をしっかりと切り、適当な大きさにちぎってミキサーに入れる。Bの調味料を合わせ、一緒にミキサーにかける。
- ⑤ ④がなめらかになったらボウルに移し、③の材料と合わせて軽く混ぜる。器に盛付けて完成。

エネルギー160 kcal、タンパク質 8.9 g、塩分 1.0 g（1人分）