

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



白和え

材 料 (1人分)

- 木綿豆腐……………30g
- ほうれん草……………15g
- にんじん……………5g
- いりごま……………1g
- 上白糖……………2.5g
- こいくちしょうゆ……………2.5g

作り方

1. 豆腐は熱湯で火を通して、水気を切りつぶしておく。
2. ほうれん草は茹でて、水気を切り1.5cmほどの長さに切る。
*ほうれん草は、切ってから茹でてでも大丈夫です。
3. 人参は千切りにして、茹でて柔らかくする。
4. ごまはすっておく。
5. ほうれん草、人参に分量のしょうゆ・ごまをあえる。
6. 豆腐に砂糖をあえる。
7. 5と6を混ぜ合わせて、出来上がりです。
*豆腐は傷みやすい食材ですので、すぐに食べない場合は冷蔵庫保管しましょう。

管理栄養士から

豆腐に含まれるたんぱく質とほうれん草に含まれる鉄分をあわせた一品は貧血の予防が期待できます。また、ごまのビタミンには美肌効果があります。長寿食といわれる豆腐と、食物繊維を含んだ野菜をあえた白和えは、胃腸にも優しく健康に良い一品となります。

