



凍り豆腐のごま和え

<材料・・・おとな4人分>

凍り豆腐（乾燥・細切り）・・・18g

A { しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ2
水・・・1/4カップ

ほうれん草・・・130g（2/3束）

もやし・・・120g

にんじん・・・30g（中1/3本）

B { しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
白すりごま・・・大さじ1

<作り方>

- ① 凍り豆腐は水で戻して水気を絞る。
- ② 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。①を入れ、汁気がなくなるまで煮る。汁気がなくなったら、火を止め冷ます。
- ③ ほうれん草、もやしは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにして茹で、水で冷やして水気を絞る。
- ④ ボウルに②と③、Bを入れて全体を和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	59 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	2.8 g
塩分	0.7 g

諏訪地方の郷土食に「凍り豆腐」があります。子どもたちも食べ親しんでいる、人気の一品です。

