



# ほうれんそうと

# さくらえびの白あえ



## 材料・下準備(3人分)

- 豆腐(木綿) …………… 100g(約1/3丁)
- すりごま …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 冷凍ほうれんそう …… 140g：パッケージの規定のとおり  
電子レンジで加熱する
- さくらえび …………… 大さじ3(6g)

**Point**

豆腐を手でつぶして作る白あえです。妊娠期にとりたい栄養素がとれる一品です。

## 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分程度加熱して、豆腐の水切りをする。
- 2 ①の豆腐が冷めたら、ボウルに入れて滑らかになるようにスプーン等をつぶし、すりごま・砂糖・しょうゆを入れてよく混ぜる。
- 3 ほうれんそう・さくらえびも加えて、味がなじむようにあえる。

## 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
61kcal	4.9g	2.7g	2.9g	2.2g	0.6g
カルシウム	鉄	葉酸			
143mg	1.4mg	69μg			