

# ほうれん草とツナの白和え



白和えは、豆腐と白ごまなどを使って野菜などの具材を混ぜ合わせたやさしい味の副菜です。ほうれん草以外にも、小松菜や春菊、水菜といった青菜を使っても美味しく作ることができます！

## 《材料》（2人前）

- ほうれん草・・・1/2束(100g)
- ツナ水煮缶・・・20g
- コーン缶詰・・・20g
- 絹ごし豆腐・・・20g

(調味料)

- マヨネーズ・・・小さじ2
- 和風だしの素・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- すりごま・・・小さじ1

## 《作り方》

- ① ほうれん草は洗って根元を落とし、3cmくらいの長さに切り、沸騰したお湯で1～2分ほど茹で、水にさらして粗熱を取り、水気を絞っておく。
- ② コーン缶詰とツナ缶は水気を切っておく。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐と調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせ、和え衣を作っておく。
- ④ ③のボウルに①、②の食材を入れ、全体を混ぜ合わせて完成。



ほうれん草には、鉄やβカロテン、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています！

## 《栄養ひとくちメモ》

絹ごし豆腐とツナ、マヨネーズを使った和え衣は、エネルギー・たんぱく質をとることができます。また、和え衣があることにより、野菜をそのまま食べるよりも口の中でまとまり、飲み込みやすくなるためおすすめです！

## 《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ほうれん草とツナの白和え	70	4.1	4.3	5.5	0.5
65歳以上男性   食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性   食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2