

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

35 g/人

献立名

マグロとほうれん草の白和え

材料2人分

- ・ マグロのお刺身 2切れ
- ・ ほうれん草 1/3束
- ・ 乾燥わかめ 2g
- ・ 豆腐 90g
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 顆粒だし 小さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1



| | | | | | |
|----------|-----|------|---------|-----|---|
| エネルギー | 54 | kcal | たんぱく質 | 5.5 | g |
| 脂質 | 1.8 | g | 炭水化物 | 4 | g |
| ひとことコメント | | | (一人当たり) | | |

色々な食材が味わえる一品です！

作り方

- ・ マグロは一口大にカットする。
- ・ ほうれん草はゆでて水けを絞り食べやすい大きさにカットする。
- ・ わかめはお湯で戻しておく。
- ・ 豆腐は水切りをしておく。
- ・ すべての材料をさっと混ぜ合わせる。