

食材2つだけ!

ほうれん草

×

豆腐



調理時間

15分

調味料 3 つでシンプルに味付け

## ほうれん草の白和え

材料 (2人分)

ほうれん草 …… 1束(200g)

豆腐(木綿) …… 1/2丁(150g)

○白だし …… 大さじ1と1/2

○白すりごま …… 大さじ2

○砂糖 …… 小さじ1と1/2

### 1 材料を切る

ほうれん草は塩ゆでして冷水にさらし、3cmの長さに切ってしっかり水けを絞る。豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

### 2 和える

ボウルに豆腐を入れて泡立て器でつぶし、○を加える。ほうれん草を入れて和える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索