

柿の白和え



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	9	g	タンパク質
	8	g	脂質
	24	g	炭水化物
	1.1	g	食塩相当量

2人分材料

2人分	
柿	中1個 (約150g) (今回は富有柿を使用)
木綿豆腐	120g
ほうれん草	2束 (約80g)
★砂糖	大さじ1 (15g)
★薄口しょうゆ	小さじ2 (10g)
★白すりごま	大さじ1 (15g)

塩 (ほうれん草を茹でる用)

作り方

- 1、柿のヘタ・皮を剥き、薄く拍子切りにする
- 2、沸騰させたお鍋を用意し、塩を入れてほうれん草をお好みの硬さに茹でる。茹であがったら、水分をしっかり切り、1cm幅にカットする
- 3、豆腐をキッチンペーパーに包み、ラップをしないで600wで1分電子レンジに入れ加熱し、水切りをする
- 4、3をボールに入れ、よくつぶす。★の調味料を入れ、ヘラで滑らかになるまで混ぜる
- 5、1・2全ての材料を入れ、混ぜる
- 6、お皿に盛りつけて完成です

今回の旬の食材は柿です♪柿といっても渋い柿や甘い柿いろいろありますね!柿には、ビタミンA・ビタミンC・カリウムとたくさんの栄養成分が含まれています。カリウムが多いので、体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の改善に役立ちます!!該当される方は、1日1個くらい食べるといいですね~完熟しすぎた柿はビタミンCが半分ほど減るのでお買い物時、注意して見てみて下さい。豆腐に含まれているカルシウム、柿に含まれているビタミンCを合わせて食べると...強い骨を作ることができます。ロコモや骨粗鬆症を防ぐことが出来るので是非このレシピを作ってみて下さい!豆腐を潰して和えるだけで簡単ですよ~(^o^)