

ほうれん草の白和え



【材料 3人分】

ほうれん草	1/4 束
木綿豆腐	1/4 丁
白すりごま	小さじ 1
A	
・しょうゆ	小さじ 1/3
・わさび	適量
・顆粒だし	1g
かつお節	適宜
きざみのり	適宜



【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りする。
- ② ほうれん草は茹でて水気をしっかり切り、
3～4 cmの長さに切る。
- ③ ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にほうれん草、豆腐、白すりごまを加え、
豆腐のかたちが無くなるまで混ぜる。
- ⑤ お好みでかつお節、きざみのりをかけて完成。



高血圧の方へ ～減塩レシピ～

減塩ポイント わさび

和え物は、しょうゆで味付けをするため、塩分が多くなりがちです。この白和えでは、わさびを使い味にアクセントをつけることで塩分を抑えています。わさびのほかにも、からしや山椒などの香辛料を使用してもおいしくいただけます。

チューブ薬味の落とし穴！

市販されているわさびや生姜などのチューブ薬味。少量使いたいときなど、気軽に使えて便利ですが、これらの食品にはわずかですが塩分が含まれています。そのため、使い過ぎに注意することと、本格的に減塩する方は、出来るだけ控えたほうが良いでしょう。



ほうれん草の正しい食べ方

ほうれん草は必ず茹でてから使いましょう！

「ビタミン C を温存するため」、「楽だから」と、ほうれん草を電子レンジで加熱したり、茹でずにそのままフライパンに投入したりしていませんか？

ほうれん草には、シュウ酸や硝酸といった体に害のある成分が含まれています。しかし、これらの成分は、たっぷりのお湯で茹でることで取り除くことができます。