



イベントでんこ盛りつい食べすぎの頃
リセットしましょ

白和え



ほうれん草

緑黄色野菜の中でβ-カロテン含有量がトップクラスです。またビタミン・ミネラルをバランスよく含んでいます。老化防止や貧血予防に効果的です。一緒にタンパク質、ビタミンC、油脂を含む食品ととると吸収よく吸収されます。



とうふの水切り
レンジでも出来るが
沸とうしたお湯に手で大きくちぎった
とうふを入れ再沸とうしたらガレに
じ自然に冷ます。



ヨーロッパやアメリカでは「皿のほうれん草はーびんの薬に値する」と言葉もあるらしいです。
ホワイイだっ！恋人リーフのピンチには缶入りほうれん草をぐいっと飲んでムキムキになって助けてくれます。
アキアキとある？

1. 材料(つくりやすい分量) ちっちゃめの丁です。

もめんとうふ 1丁 (300g)

人参 小 1本

ほうれん草 1/2 袋

白わりごま 大さじ1

④ さとう 小さじ1

みそ 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

2. 下準備

上記の手順で水切りする。

3cm位の長さで拍子切りにし、お好みのやわらかさに塩ゆでにしざるにとる。

ゆでて3cm位の長さにする。水切りはしっかり



-和え物-

ちよつとハードル高い？ 和え物さえ押せばけこう簡単。和え物は日本の伝統的なサラダである。野菜は全て下処理してカサは減ってたっぷり食べれて、あじは油脂は加えず、その分ごま、くるみなどから出る油分でこくと旨味を出す。ヘルシーである。芽吹き春には山菜や新海苔、太陽たっぷり夏にはきゅうりやなす、枝豆、木の葉が色づく頃はきのこ。冬にはりと根菜類。四季のハツクリした日本だからこゝろ味あえる。ぜひ！次世代にもバトンを渡したいね。

3. つくり方

① おり鉢に水切りしたとうふを入れ丁寧にする。

② ①に④を加え更にする。味見をする。

③ ②に人参、ほうれん草を加え和える。