



まだまだ寒さが続いています、梅や桜の開花が待ち遠しい季節になりました。体調管理を行い、冬の運動不足もそろそろ解消していきましょう。よこた内科クリニックです。

## 豆腐とほうれん草の煮物



1人分 105kcal 塩分 0.6g

### 作り方

- 1, 干しシイタケは水で戻し、ほうれん草は切って下茹でする。
- 2, 鍋に出汁をとり、シイタケの戻し汁を少し加え、豆腐、干しシイタケを調味料で煮る。
- 3, ほうれん草を加えて煮、最後に柚子を盛り付けて完成。

### 材料 1人分

木綿豆腐	100g
ほうれん草	50g
干しシイタケ	1個
ゆず	少し

かつおだし	200ml
シイタケの出汁	少し
醤油	小2
酒	小1
砂糖	一つまみ