



【材料】（4人分）

ほうれん草	300 g	
木綿豆腐	2/3 丁（200 g）	
A	マヨネーズ	大さじ 1
	薄口しょうゆ	大さじ 1
	練りごま（白）	大さじ 2
塩		

【作り方】

- ①豆腐はキッチンタオルに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ強（500W）に1分ほどかけて水気を絞り、すり鉢でなめらかにするか、ビニール袋に入れて、揉みつぶす。
 - ②ほうれん草は根を切り落とし、根元に十字の切り込みを入れ、4 cm長さに切り、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でたら、冷水に取り、水気をしっかり絞る。
 - ③ボウルにAを混ぜ、さらに①を混ぜてから②を和える。
- ※ほうれん草は切ってから茹でると、湯の量は少なく、手軽です。