

## プルーン入り白酢あえ



### 材料 1 人分

カリフォルニアプルーン	3 粒	白酢	0.5g
豆腐	60g	だし汁	小さじ 2
すりごま	大さじ 1	ほうれん草	30g
砂糖	小さじ 1/3	にんじん	10g
砂糖	小さじ 1/3		

豆腐を和え衣に使うことでカルシウムをアップし、ほうれん草やにんじんを使うことで、ビタミン、ミネラルがしっかり摂れる健康にいい栄養たっぷりなあえものです。プルーンが加わり食物繊維をしっかり確保、また、味にコクとほのかな甘みが出ます。減塩で体に優しいあえものです。

作り方はコチラ

