

かんたん白あえ



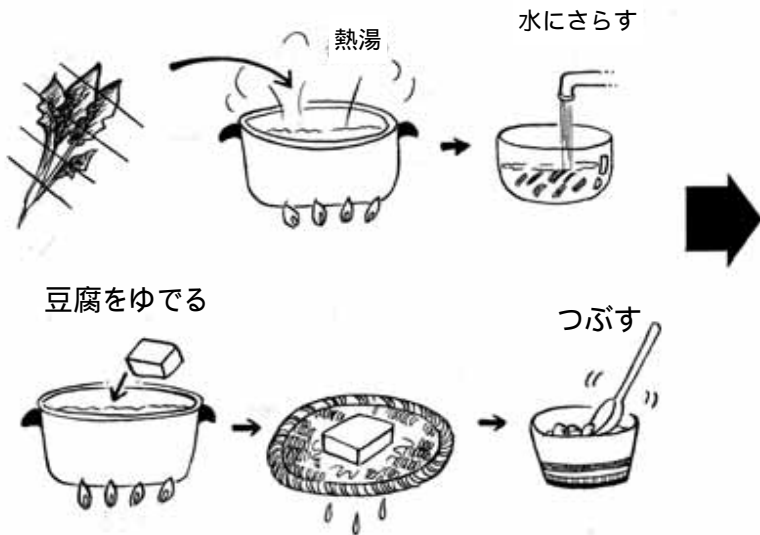
ほうれん草 1/4束
 豆腐 1/4丁
 マヨネーズ 大さじ1/2
 さとう 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/2

料理時間20分
 (つきっきり20分)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	8.0g
塩分	0.6g

作り方

下ごしらえ



水気をしぼったほうれん草
 を加えてあえる

