洋風白和え							エネルギー77kcal　たんぱく質3.2g 脂質5.4g　炭水化物3.0g　食塩相当量0.4g
材料	分量	1　人分	備考	分量	4　人分	備考	備考・準備
豆腐		30 g			120 g		
ほうれん草		20 g			80 g		
パプリカ（赤）		5 g			20 g		
きゅうり		5 g			20 g		
こんにゃく		5 g			20 g		
◆ マヨネーズ	小	1	4 g	小	4	16 g	A
◆ 砂糖	小	0.5	1.5 g	小	2	6 g	
◆ 減塩しょうゆ	小	0.5	3 g	小	2	12 g	
◆ みそ		0.8 g			3.2 g		
◆ すりごま		2 g			8 g		

① 豆腐は茹でた後、ペーパーで包み水切りし、潰しておく。

ほうれん草は湯がき、3cmの長さに切る（湯がく時に塩は使わない）

② パプリカ、きゅうり、こんにゃくは細切りにして下茹でをし、水気を切っておく。

③ ◆（A）の調味料を合わせすべての材料を入れて和える。