

白和え



材 料 (4人分)

・豆腐	100g(1/2丁)
・ほうれん草	100g(3束)
・人参	1/4本
・こんにゃく	1/4丁
・すりごま	大さじ2
・白味噌	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1
・みりん	大さじ2
・酒	小さじ1

作 り 方

1. 豆腐は、1度湯通して水気を切りつぶします。
2. こんにゃくも1度湯通してアクを取り、2cm長さに細切りします。
3. ほうれん草は、よく洗い土を落とします。
沸騰したお湯に軸を30秒ほどつけ、葉もつけて30秒湯がきます。
水気をよく絞り、1cm長さに切ります。
4. 鍋にみりん・酒・醤油・こんにゃく・人参を入れて中火にかけ、5分炊いて冷やします。
5. ボウルに豆腐・白味噌・砂糖・すりごまを合わせ、3・4を混ぜ味を整えるとできあがりです。