

【白和え】4人分

(材料) 木綿豆腐 1/2 丁、ほうれん草 1/4 束、板こんにゃく 50g、人参 1/5 本
干しいたけ 2 枚、だし汁 100ml、米味噌 小さじ 2/3、醤油 小さじ 2 1/2、
みりん 小さじ 2 1/2、すりごま 大さじ 1/2

(作り方)

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパー等で水を切る。つぶす。
- ②干しいたけは、戻してそぎ切りにする。
- ③ほうれん草は細かく切る。人参、こんにゃくは短冊に切る。
ほうれん草は茹でる。
- ④人参、こんにゃく、干しいたけは鍋に入れる。だし汁を入れ煮る。醤油、みりんで味
を調える。
- ⑤④の煮汁を絞る。醤油、みりん、米味噌、ごまを合わせる。
水切りした豆腐と具、調味料を合わせ和える。

