

◎ ほうれん草の白和え

<材料>

木綿豆腐	150g	
ほうれん草	100g	
にんじん	1/3本	
乾燥ひじき	10g	
濃口醤油	小さじ1/2	} ☆
白すりごま	大さじ2	
みそ	大さじ1	
砂糖	小さじ5	
かつおだし汁	小さじ5	

(作り方)

- ① 木綿豆腐をペーパータオルに包み、重しをして水気を切る。
- ② ほうれん草、水に戻したひじきをそれぞれ下茹でする。ほうれん草は水気を絞って、2cm幅に切る。
- ③ にんじんを千切りにし、下茹でする。
- ④ 木綿豆腐をペースト状にしてから、「☆」を混ぜ合わせる。
(砂糖をしっかり溶かしてください。)
- ⑤ ②、③に④のペーストを和えて完成。

◎ ワンポイント

小松菜やレンコン、短冊切りにしたこんにゃくもよく合います！