

■ほうれん草の白和え



【材料・4人分】

・ほうれん草	200g
・こんにゃく	60g
・にんじん	40g

〔調味料〕

☆だし汁	ひたひた
☆しょうゆ	小さじ1
☆みりん	小さじ1
・木綿豆腐	1丁(300g)

〔調味料〕

◆さとう	大さじ6
◆しょうゆ	小さじ1
◆塩	少々

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて水にとり、軽くしぼって食べやすい大きさに切っておく。
2. 木綿豆腐は熱湯を通し、布巾で絞って水気をきる。
3. こんにゃくは短冊に切り、ゆでる。
4. にんじんも短冊に切る。
5. 3のこんにゃくと4のにんじんを☆の調味料で煮、ザルにあげて汁気をきって冷ます。
6. すり鉢に2の豆腐と◆の調味料を入れてよくすり、1のほうれん草と4のにんじん、こんにゃくを和える。