

作ってみませんか【平成 19 年 6 月 1 日号】

厚揚げの簡単白和え

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

厚揚げを使うので、水きりの手間がいない
簡単な白和えです。青菜は春菊・ほうれん草
などでもいいですよ。

●材料と器具(4 人分)

厚揚げ1枚・小松菜1 把・人参中1/2 本・

しめじ1/2パック・練りゴマ大さじ1・調味料A(しょうゆ小さじ1・砂糖大さじ1・塩小さじ

1/2・だし大さじ1)・すり鉢一式

●作り方

①厚揚げは熱湯にさっとぐらせ油抜きをし、手で皮と豆腐部分に分け、かるくつぶす。／②小松菜は塩を一つまみ入れた熱湯でゆで水に取り冷まし、水気を絞って2～3cmの長さに切る。／③しめじは子房に分ける。人参は短冊に切り柔らかくゆで、しめじを加えて、ひと混ぜしてざるにあける。／④すり鉢に①の厚揚げを入れ、すりつぶして練りゴマを入れ、さらによくすり混ぜる。／⑤ A で調味し、②と③をざっと合わせる。

