



ほうれんそうの白和え

ほうれんそう
と豆腐の水切り
がおいしさの
ポイント。



材料(10~12人分)

ほうれんそう…500g
にんじん…80g
大根…250g

こんにゃく…250g
豆腐…1丁
ごま…60g

【こんにゃく下味用】
砂糖…大さじ1 1/2
しょう油…大さじ2
かつおだし…小さじ1

【和え衣下味用】
砂糖…80g
塩…小さじ1



つくりかた

- 豆腐は、水を切って置く。
- こんにゃくは、幅1cm長さ4cmぐらいの短冊切りにし、ゆがく。鍋でから炒りし、下味をつける。
- にんじん・大根は、こんにゃくと同じ大きさに切り、塩を入れ、固めにゆでる。
- ほうれんそうは、色よく固めにゆで、水でさらした後3~4cmに切る。
- ごまは、から炒りしてからすり鉢でよくすり、①を入れ、なめらかになるまでする。
砂糖・塩で調味し①~④を和える。