

堅豆腐の白和え

材料	分量（4人分）	材料	分量
堅豆腐	1/4丁	練りごま(白)	大さじ3
人参	1/4本	しょう油	小さじ1/2
小松菜	1株	砂糖	大さじ1
板こんにゃく(白)	1/4枚	塩	小さじ1/2

《作り方》

1. 人参3cmのたんざく切りにして茹でる。小松菜も茹でて、3cmほどに切る。
2. 板こんにゃくも3cmほどのたんざく切りにし、さっと湯どうしする。
3. ボールに堅豆腐を細かくちぎり、水気をとった人参・小松菜・こんにゃくを入れる。しょう油・砂糖・塩を入れ軽く混ぜ合わせ、練りごまを全体にいきわたるように混ぜる。

【ポイント】

- ①材料の大きさを揃えた方が、味もなじみやすくなります。
- ②堅豆腐はそのまま使ってもいいが、気になる場合は、さっと湯どうしして下さい。
- ③練りごまを最後にすることで、他の調味料となじみやすくなります。今回使用した練りごまはAコープマーク商品です。

