



## 「白和えの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・青菜	小2株（60g）	・削り節だし	
・人参	小1/3本	〔 削り節	0.3g
・こんにゃく	30g	〔 だしを取る湯	1/2カップ
・しめじ	15g（8本程度）	・木綿豆腐	1/3丁（100g）
A〔 砂糖	小さじ2 1/2	・練り白ごま	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1 1/4	・砂糖	小さじ1
		・塩	少々

### 《作り方》

- ① 人参としめじは3cmくらいのせん切りにします。
- ② こんにゃくは3cmくらいのせん切りにし、サッとゆでてあく抜きします。
- ③ 青菜は茹でて水気をしぼり、2cmくらいに切ります。
- ④ 豆腐は熱湯で茹でてからざるにあげ、水気を切っておきます。
- ⑤ ①、②を鍋に入れ、だし汁と水をひたひたになるくらいまで加えて、Aの砂糖、しょうゆで煮ます。
- ⑥ 煮汁がなくなるまで煮たら、③を加えて味をからませます。
- ⑦ ④をすり鉢でよくすり、練り白ごま、砂糖、豆腐を加えてさらに混ぜます。最後に⑤の材料を入れて和えます。

※練り白ごまのかわりに、すり白ごまを使用してもよいです。

盛り付け例



一般的には、豆腐に白味噌や白ごまなどを混ぜて具材と合わせたものを言うようです。

最近は目にする機会が減ってきていると思うので、ご家庭でもぜひ作っていただきたいです。

具材や豆腐の水分をしっかりと切ることがポイントです！

