

さつま芋入り白和え

【材料】

和え衣	
豆腐	200 g
ごま	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
具	
さつま芋	100 g
人参	40 g
枝豆(むいて)	60 g
ひじき(乾燥)	10 g

【作り方】

- ①さつま芋・人参は3cmの長さ。マッチ棒位の太さに切り、水にさらす。
- ②人参はだし汁に塩少々、砂糖小さじ1で固めに煮る。
- ③ひじきは戻して、3cmの長さに切り、だし大さじ2、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1で煮る。
- ④さつま芋はたっぷりの湯で煮立ったら30秒で火を止め水切りをする。
- ⑤豆腐は熱湯にさっと入れ、水気を切る。枝豆はゆでる。
- ⑥炒った白ごまをよくすり、布巾でしぼった豆腐(100g位)を入れ、調味料を入れ、和え衣を作る。
- ⑦和え衣に具(枝豆を飾用に少し残す)を入れ一緒に和える。