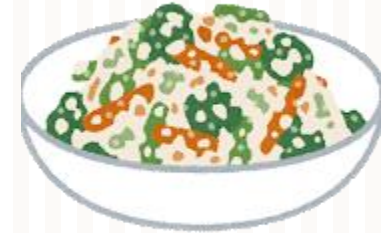


# 白和え三種

(白和えも中に入れる具を変えれば美味しさもびっくり大変身！)



## ■材料

### <白和え衣>

- ・木綿豆腐.....1丁
- ・白ゴマ.....大さじ2~4
- ・砂糖.....大さじ1
- ・西京みそ.....大さじ2
- ・淡口.....大さじ1

### <煮汁 A>

- ・だし汁.....1/4カップ
- ・みりん.....大さじ2
- ・淡口.....大さじ1

### [人参とこんにゃくの白和え]

- ・人参.....30g
- ・こんにゃく.....1/5枚

### [ひじきと油揚げの白和え]

- ・ひじき.....大さじ3  
(ひじきはもどしたもの)
- ・油揚げ.....1/2枚

### [しめじと菊の花の白和え]

- ・しめじ.....100g
- ・菊の花.....適量

## ■作り方

### <白和え衣>

- ① 豆腐はクッキングペーパーに包んで重しをのせて1/3位にまで水分を切る。
- ② 香ばしくいった白ゴマをすり鉢で油が出るまでよくすり、豆腐を入れてすり合わせ、砂糖、西京みそ、淡口しょうゆで味をととのえる。

### <合える具材>

- ① こんにゃくと人参は5~7mmの拍子切りにし、こんにゃくは下茹でする。
- ② ①を煮汁(A)で煮て汁をきり冷ましておく。
- ③ ②を白和え衣で和えて器に盛る。