

# 白和え



野菜の下処理は、電子レンジでも可能です。他の野菜などを入れてもOK

## 材料（3人分）

便利とうふ	200g
にんじん	1/3本
ほうれん草	1束
こんにゃく	50g
【調味料】	
白だし	大さじ2
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ2

## 作り方

- ① にんじん、こんにゃくを細切りにして、下茹でする
- ② ほうれん草は4~5cm幅に切って、さっと茹でて、冷水でさらしたあとしっかり水を絞る。
- ③ 【便利とうふ】を下茹でし、解凍したら、水気をよくとる。
- ④ 便利とうふに調味料を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤ 茹でた野菜、こんにゃくを加えて、混ぜ合わせたら出来上がり。

## このレシピに合う商品（豆腐サイズ）



株式会社 マメックス

MAMEX FOODS