

おいしくキッチン

令和5年2月3日放送

あさつきの 白和え



☆☆☆作り方☆☆☆

…材料(4人分)…

あさつき……………100g
木綿豆腐……………150g
にんじん……………20g
こんにゃく……………75g
★ だし汁……………200cc
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
すりごま……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

あさつきは庄内の在来作物です。えごやイカを加えた酢味噌和えが一般的ですが、白和えの和え衣ともとても合います。天ぷらや炒め物にしても美味しくいただけますよ！旬の野菜をぜひ食卓に取り入れてみましょう！！

① あさつきは、たっぷりのお湯に塩（分量外）をひとつまみ入れて硬めに茹でて、水にとって冷ましてから、水気を絞っておく。

豆腐は茹でてから重しをして、30分ほどおいて、ふきんやキッチンペーパーでしっかりと水分をとっておく。

② 短冊切りしたこんにゃくと千切りしたにんじんと★を鍋に入れ、にんじんに火が通るまで煮たら火を止め、そのまま冷まして味をしみ込ませておく。

③ フードプロセッサーで豆腐を滑らかにしたら、すりごま、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。

④ ③をボウルに取り出し、下味をつけたにんじんとこんにゃく、茹でたアサツキを加え、よく和えて完成！



1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
79	4.2	4.4	1.1	7.2