

雪ん子白和え



■ 説明

平成24年度伝承料理講習会より

■ 材料と分量

<1人分>

- 【A】
- ・乾椎茸.....2g
- ・じゃこ天....10g
- ・菜葉類.....20g
- ・人参.....10g
- ・板こんにゃく...5g

- ・豆腐.....20g
- ・地ごま.....25g
- ・ごまだし.....5g
- ・砂糖.....大さじ1/2
- ・サラダ油.....適量

■ 手順

1.
豆腐は水切りにし、ザルにあげておく。
2.
【A】を全て千切りにして、サラダ油で炒め、汁気をきる。
3.
すり鉢でごまをよくすりつぶし、水切りした豆腐を加え、なめらかになるまで、する。
調味料を加え、更によくする。
4.
【A】の汁気をもう1度きり、しぼってから③と和える。