

ぜんまいの白和え



材料(4人分)

ぜんまい……………200g ※戻したもの

木綿豆腐……………1/2丁

A 粉末ピーナッツ…大2 ※すりごま、ねりごまで代用可

A 砂糖……………小1

A 塩……………小1/3

1.
ぜんまいはさっと熱湯にくぐらせ、3cmの長さに切り、水気を切っておく



2.
豆腐を粗めにほぐして熱湯に入れ、煮たつまで茹でる



3.
2を布巾を敷いたざるに上げて水気を切り、粗熱が取れたらそのまま布巾で包み、水気を軽く絞る



4.
すり鉢に3を入れ、調味料Aを加え擦り混ぜる。なめらかになったら1を入れ和える



[point]

にんじん、ほうれん草、春菊、しめじを加えてもよい。色どりもよくなる