

# はなっこりーの白和え



## 材 料(4人分)

- ・豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 丁
- ・はなっこりー・・・・・・・・・・・・200g
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4 本
- ・味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
- ・炒りゴマ・・・・・・・・・・・・・・30g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・わさび・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

## 作り方

- ①鍋に湯をわかし塩を入れ、はなっこりーをゆでる。
- ②ゆでたはなっこりーを冷水に入れ、そろえて絞り、3センチの長さに切る。
- ③豆腐はよく水切りをする。
- ④人参は千切りにして塩をしておき、しんなりしたら、水洗いし水気をきる。
- ⑤すり鉢でゴマをすり、味噌、砂糖、酒、わさびを入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤に豆腐を入れ混ぜる。
- ⑦⑥に②と④を入れて混ぜる。

※調味料はお好みに合わせて調整してください

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会