

白 和 え

《作り方》

- ① こまつなは茹でて冷やし、2cm幅に切る。
- ② にんじんはせん切り、こんにゃくはざく切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ごまはからいりして、すり鉢ですりつぶす。
- ④こんにゃくをからいりして、にんじん・しめじを加え、水・みりん・しょうゆで味付けし、冷ます。
- ⑤ とうふの水気をきり、③のすり鉢に入れてすりつぶす。
- ⑥ Bを合わせて、⑤に入れて混ぜ、味を調えて、④とこまつなを入れて和える。

(材 料) 4 人分

こまつな		90 g
にんじん		30 g
しめじ		30 g
糸こんにゃく		40 g
A	[みりん	小さじ1
	[しょうゆ	小さじ1
	とうふ	1/3 丁
	白ごま	大さじ2弱
B	[さとう	小さじ2
	[しょうゆ	小さじ1
	[塩	少々

給食では、とうふを茹でてから使っています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター