

給食レシピ♥白和え



材料（4人分）

- ほうれんそう・・・40 g
- 白菜・・・・・・・・80 g
- 人参・・・・・・・・20 g
- うすくちしょうゆ(下味)・小さじ 1
- しいたけ・・・・・・・・20 g
- こんにゃく・・・・・・・・25 g
- 木綿豆腐・・・・・・・・50 g
- 練りごま・・・・・・・・大さじ 1
- 酢・・・・・・・・小さじ 1/2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2
- うすくちしょうゆ・小さじ 1/2

作り方

- ① 人参、白菜、こんにゃく、しいたけを細長く切りそろえる。
- ② ほうれんそうは2 cm幅で切り下茹でする。
- ③ 他の具も1分程度下茹でし、温かい内に下味をつける。
- ④ 豆腐は2～3分下茹でし、ザルにあげ、重しをのせて水切りする。（20分以上）
- ⑤ 豆腐をうらごしし、調味料を混ぜる。
- ⑥ 具材の水分を絞り、豆腐と混ぜる。