

金 ホウレンソウの白和え

材 料【2人分】

ホウレンソウ…1/2束 淡口醤油…小さじ2
湯…適量 一味…少々
ゴボウ…1/2本
湯…適量
豆腐…1/4丁
白ゴマ…大さじ2
砂糖…小さじ2

作り方

- ①ホウレンソウは熱湯で3分ほど下ゆでし、かたく搾ってから3cm程度に切る。
- ②ゴボウは洗ってささがきにし、熱湯で3分ほどゆでてかたく搾る。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ、水を切る。
- ④すり鉢で白ゴマをすり、砂糖と淡口醤油を入れてへらで混ぜながら豆腐を加える。
- ⑤ホウレンソウとゴボウを加えて混ぜ、一味をふりかける。

