

菜の花の白和え

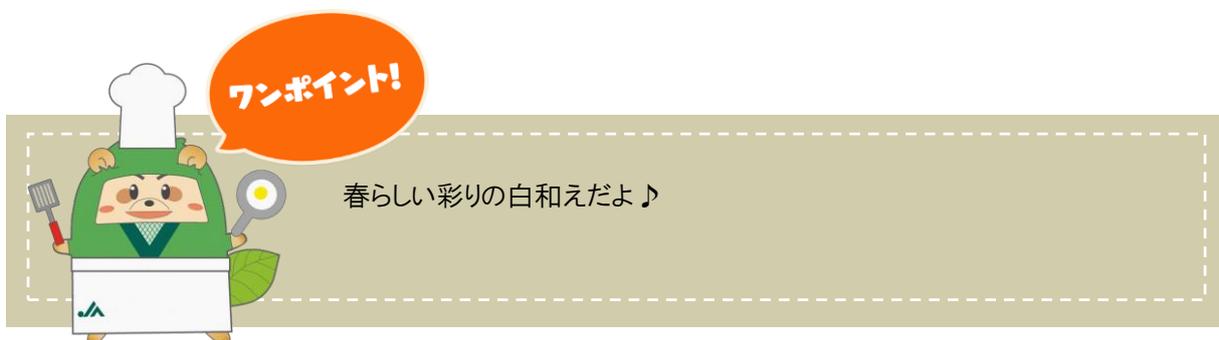


材料（4人分）

菜の花	50g
塩	ひとつまみ
豆腐	1丁
かまぼこ	50g
A すりゴマ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1.5
白味噌	大さじ 3
塩	ひとつまみ

作り方

- 1) 熱湯に塩をひとつまみ入れ、菜の花をさっと茹でる。冷水に取り水気を切っておく。
- 2) 豆腐は熱湯で約3分間茹で、取り出したらキッチンペーパーを巻いて、まな板などを上から置いて水気を切る（電子レンジで加熱しても良い）。
- 3) かまぼこはラップに包み電子レンジで1分間加熱し、細切りにする。
- 4) ②をすり鉢ですり、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 5) ④に①と③を入れて和えたらできあがり。



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

