

茶葉の白和え



材料（3人分）

| | |
|--------------|--------|
| 絹ごし豆腐 | … 1丁 |
| 干しエビ | … 10g |
| 酒 | … 大さじ1 |
| 茶葉(煮出した後のもの) | … 35g |
| A 白みそ | … 大さじ2 |
| 白すりごま | … 大さじ2 |
| 砂糖 | … 大さじ1 |
| 塩 | … 少々 |

作り方

- 1) 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで5分間加熱する。ペーパーを取り替え、重しをして水切りをしておく。
- 2) 干しエビは酒を振って戻しておく。
- 3) すり鉢にAを入れてすり、①の豆腐を加えてすり合わせる。
- 4) 水気を切った茶葉と②の干しエビを③に加えて和えたらできあがり。



急須で淹れたあとの茶葉でも大丈夫！
お茶を丸ごと食べられるよ♪



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!!

