

○うつぼ入り白和え

材料 (6人分)

うつぼ・・・・・・・・・・100g

にんじん・・・・・・・・・・50g

大根・・・・・・・・・・80g

明日葉・・・・・・・・・・1/4束

白ごま・・・・・・・・・・大さじ4

豆腐・・・・・・・・・・1/2丁

白みそ・・・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

みりん・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

1. うつぼは5mm幅の短冊切りにして、170℃の油できつね色になるまで揚げ、みりんしょうゆで煮る。
2. にんじん、大根は3cm長さのせん切りにし、塩をふってかるくもみ、洗ってざるにあげ、水気を絞る。
3. 明日葉は葉をつみ、さっとゆでて3cm長さに切る。
4. フライパンでごまを香ばしくいり、すり鉢に移して油が出るまでよくする。水切りをした豆腐、白みそを混ぜてよくすり、砂糖、塩を加える。
5. ④に①～③を混ぜ、器に盛って供する。