

秋の白和え～柿入り～

材料 (2人分)

木綿豆腐 100g ほうれん草1束
人参 1/4本 柿1個 いらごま小さじ1と1/2

☆砂糖小さじ1 ☆味噌小さじ1



作り方

- 1 豆腐は良く水切りをしておく。
- 2 人参は斜め切りにして(薄め)軽く茹でる。ほうれん草は茹でて3～5cm位に切って絞る。
- 3 柿は1/4を人参と同じくらいの大きさに切る。
- 4 残りの3/4はミキサーなどでペースト状にしておく。
- 5 すり鉢にいらごまを入れ良く搗る。ごまが搗れたら☆の材料を入れ、すりこぎで良く混ぜる。
- 6 5のすり鉢に、1の豆腐を手で千切りながら入れて、菜箸に持ち替えて良く混ぜる。
- 7 6に4を適量加え、甘さを調節する。※我が家は小さじ2くらい入れます。
- 8 2・3・7を合わせて和えたら出来上がり♪