



## <料理名> ぜんまいと糸こんにゃくの白和え

### 料理の紹介文

弁当が豪華になる

### 材料：(4人分)・・・目安程度

ぜんまい	200g(もどしたもの)
糸こんにゃ	100g
(A)だし汁	100cc
砂糖	小さじ 1 1/2
薄口しょう油	小さじ 1 1/2
白ゴマ	大さじ 1 1/2
木綿豆腐	250g
(B)砂糖	大さじ 2
塩	少々
薄口しょう油	少々

### 作り方：

- (1)ぜんまいを3cmくらいの長さに切る。糸こんにゃは塩でよくもみ洗い3cmくらいに切る。
- (2)ぜんまいと糸こんにゃを(A)で煮て下味をつける。
- (3)白ゴマを炒ってすり鉢でよくすり、熱湯にくぐらせた豆腐は布巾で絞って、(B)を入れてさらにする。
- (4)汁気を切ったぜんまいと糸こんにゃを入れて混ぜ合わせる。

※豆腐は絞りすぎないこと

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- 野菜のかき揚げ
- 玉子の出し巻き
- 三色なます
- 魚フライ