

ホウレンソウの白あえ

ホウレンソウのレシピ



ホウレンソウの緑が引き立つ
やさしい味の一品です

材料 (4人分)

ホウレンソウ……………1/2 束
木綿豆腐……………1 丁
干しいたけ……………4 枚
ニンジン……………1/4 本
コンニャク……………1/4 枚

A (和風だしの素……………小さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
干しいたけののど汁……………1/2 カップ
B (すりゴマ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐はサッとゆで、重石などをのせて水気をしっかりと切ります。
- ② ホウレンソウはサッとゆで、冷水にとってから水気を絞り、2～3cm 長さに切ります。
- ③ 干しいたけは水でもどし、せん切りにします。のど汁は残しておきます。ニンジンとコンニャクは細切りにします。
- ④ A を鍋に入れて火にかけ、ふつふつとしてきたら、だし汁を少し取り、(2) のホウレンソウになじませます。
- ⑤ (4) の鍋に (3) を入れ、汁がなくなるまで煮て冷まします。
- ⑥ (1) をすり鉢でつぶし、B を加えてよく混ぜます。ホウレンソウと (5) を加えてあえます。

ワンポイント

すり鉢がなければ、豆腐は手でつぶしてもよいでしょう。炒りたて、すりたてのゴマを使えば香ばしさアップです。