

～いんげんの白和え～



材料（4人分）

- ・もめん豆腐 1丁
- ・いんげん 100g
- ・にんじん 1/4本
- ・ツナ缶 1缶

<合わせ調味料>

- 醤油 大さじ1と1/2杯
- 練りからし 適量
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ 1杯

作り方

- ① 豆腐を適当な大きさに切り耐熱皿にのせて電子レンジで2分加熱して水分をきり、さらにキッチンペーパーに包みしっかり水気をきる。
- ② いんげんは茹でてから斜め切り、にんじんも食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ③ ボウルに①の豆腐を入れてなめらかになるまでつぶす。さらに、いんげん、にんじん、ツナ缶、合わせ調味料を加えよく混ぜて出来上がり。

