

# ～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あがり。