



春菊と糸こんの 白和え

春菊の香りが楽しめる～春菊レシピ③

春菊と糸こんの白和え

材 料 (2人分)

- 春菊 1/2パック
 - 木綿豆腐 1/3丁
 - 糸こん 1/4袋
 - にんじん 中1/4本
 - 白すりごま 大さじ1
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★しょうゆ 小さじ1/2
 - ★だしパック(中身) 小さじ1/2
- ※本格・万能だしパック使用

- ❶ 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして30分程度おき水切りする。
- ❷ 春菊は沸騰したお湯に茎だけ20秒、葉は10秒くらい茹でて水にとり水気を切り、茎の太い部分は斜め薄切りに、葉は4cmの長さに切る。
- ❸ にんじんは4cmのせん切りし1分茹で冷ます。糸こんは4cmの長さに切り、熱湯で3分茹でて臭みを抜き水気を切る。
- ❹ ❶の木綿豆腐をざるで濾し、★を加え混ぜる。
- ❺ ❷～❹と白すりごまを和えて器に盛りつけて、冷蔵庫に30分ほど入れてできあがり♪

コツ・ポイント

- 水切りをとにかくしっかりすること。
- 春菊は茹ですぎない方がシャキシャキ食感がおいしいです。
- 冷蔵庫に30分ほど入れることで味が染み込みます。
- 味付けは味見をしながらお好みの味に調整してください。