

■柿の白あえ



●材料 2人前 252cal (1人前)

柿	1個 (200g)
絹ごし豆腐	150g
ほうれん草	1/2束 (50g)
白だし	小さじ1
水	小さじ4

練り白ゴマ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包み、重石をしてよく水切りをしておく。
- ②柿は皮をむき種がある場合はとり、2~3mm幅の千切りにする。
- ③ほうれん草は塩ゆでをして、水にさらし水切りし、食べやすい大きさに切り、ボールに白だしを水で薄めたものに、5分ほどつけておく。
- ④フードプロセッサーで豆腐と練りゴマ、調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
(フードプロセッサーがない場合は、ボールに入れなめらなくなるまでよく混ぜてください)
- ⑤ほうれん草の水気をきり、④のころもに柿と一緒にあえて器にもる

*ポイント

豆腐はしっかりと水切りをしてください。
柿の甘さによって、砂糖は調整してください。