

里芋の茎の白和え



●材料〈4人分〉

里芋の茎(干したもの) 40g
にんじん……………20g
とうふ……………1/2丁
きんぴらこんにゃく…1袋
(小さい物)

A [だし汁……………300ml
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
B [塩……………少々
すりごま……………大さじ2

●作り方

- 1 里芋の茎は水で戻す。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 鍋に1とこんにゃくを入れ A で下味をつけ、にんじんも加える。
- 4 豆腐は沸騰した湯で茹でて、水気を絞る。
- 5 すり鉢に4とすりごま、B の調味料を加えなめらかにする。
- 6 5の和え衣に3を加える。
◆お好みでさやえんどうを入れると、彩りがきれいになります。



ひとくちメモ!

里芋の茎は大きく削ぎ切りにして干し保存しておく、汁物・和え物の一品に使えます。