

里いもの白和え

材 料 (4人分)

里いも…300g

人参…65g

ごぼう…60g

れんこん…65g

こんにゃく…150g

豆腐…1丁

★A

だし汁…1カップ

みりん…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

★B

だし汁…1.5 カップ

みりん…大さじ2

しょうゆ…大さじ 1.5

★C

白みそ…50g

砂糖…20g

白ごま…大さじ1

塩…少々



作 り 方

①皮をむいた里いも、A を鍋に入れて煮る。

②人参、ごぼう、れんこん、こんにゃくを食べやすい大きさに切り、Bと鍋に入れて煮る。

③豆腐を湯通した後、しっかりと水を切り、Cとともにすり鉢に入れてすりつぶす。

④豆腐が滑らかになったら①と②を入れてしっかり混ぜ合わせる。