

☆野菜ソムリエ上級プロ 西川満希子先生 考案☆

朝ごはんレシピ

合格和え(白和え)



作るのにはハードルの高いと思われがちな「白和え」が、いとも簡単にできちゃいます！

○コツ・ポイント○

- ・泡立て器で混ぜることで、空気を含みふんわりとした白和え衣になります。
- ・乾物に余分な水分を吸わせることで、豆腐の水切り不要！

材料 4人分

絹ごし豆腐	1丁
乾燥わかめ	大さじ1
白すりごま	大さじ1
かつお節	2g

【調味料】

マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
白みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1

1. 絹ごし豆腐と調味料をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる
2. 1に、乾燥わかめ、すりごま、鰹節を入れ 10 分程度おく
3. 季節の野菜と合わせ白和えにする

ほうれん草、にんじん・・・季節の野菜に合えるだけで、タンパク質と野菜がたっぷりとれます！
西川先生のおすすめはレタス！！
ちょっと洋風な野菜にも合い、ドレッシング感覚で使えるあえ衣です！

