

エリンギの白和え ~マヨネーズのコクで少ない塩分でも美味しい白和え~



材料 (2人分)

絹ごし豆腐	50g	エリンギ	50g
すりゴマ(白)	大さじ1/2	ほうれん草	70g
砂糖	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
マヨネーズ	小さじ2		
塩	少々		

作り方

- 1 豆腐は熱湯に入れてゆで、ひと煮たちしたら、クッキングペーパーを広げたざるにとり水気をきる。
ボウルに入れ、泡だて器でほぐし、調味料を混ぜる。
- 2 エリンギは、2ミリ厚さ、3センチ長さの短冊切りにし、ゆでる。
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、3センチ長さに切る。
- 3 ②の水気をよくきって、①の和え衣で和え、盛り付ける。