

畑菜の白和え



材料(2人分)

豆腐	150g	白みそ	大さじ2
すり胡麻(白)	大さじ2	米酢	小さじ1/2
人参	中1本	醤油	10ml
畑菜	1袋	塩	少々

作り方

- 01 人参は千切り、豆腐は角切りにする。
- 02 鍋に水、塩を少し入れ、①を広げる。上からも塩少々を加え、弱火で人参が柔らかくなるまで加熱する。
- 03 畑菜はゆでて水にとり、3cm幅に切りボウルに入れ、醤油を混ぜてから絞る。
- 04 ②の豆腐とすり胡麻を擦る。白みそ、酢も加え更によく擦り、人参と畑菜を加え、和えたら完成。

畑菜の辛子和え



材料(2人分)

畑菜	250g	☆砂糖	小さじ1/2
油揚げ	1枚	☆すりごま	大さじ3
☆薄口しょうゆ	大さじ1	☆和からし	小さじ1/2

作り方

- 01 畑菜を塩少々入れた熱湯で茹で、水にさらし水けを絞り1cmぐらいに切る。
- 02 油揚げは両面をこんがり焼き、短冊切りにする。
- 03 ボウルに☆を入れ、よく混ぜる。
- 04 ③に①②を加え、さっくりと和える。

マルチメディア・野菜情報はコチラ

