



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 35号 掲載

● こんにゃくと竹の子の白和え ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



綿豆腐 1丁



こんにゃく 1丁



茹で竹の子 100g カニかまぼこ 50g



ハチミツ 大2 または砂糖 小3



白味噌 大1 1カップ

✂✂✂✂✂ 調味料 ✂✂✂✂✂

* こんにゃくの味付け用 だし汁 大2 醤油 大2



作り方



1. こんにゃくは、さっと茹でて縦に切ったら厚みを1/2に切って 1～2cmに切って置く。
フライパンにだし汁、醤油を入れて汁がなくなるまで煎り煮する。常温になるまで冷ます。
2. 竹の子は3等位の薄切りにする。
3. 豆腐はよく水分を切って置く。
4. ボールの中にハチミツ、白味噌をいれてよく混ぜて、水切りの豆腐をつぶして、こんにゃく
竹の子・カニかまぼこを入れてよく混ぜ合わせて、出来上がりです。

もてる