



ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 40号 掲載

● きのこと三つ葉の香りあえ ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 ✂✂✂✂✂



木綿豆腐 1丁



しめじ 1パック



えのき 1パック



しいたけ 3枚



こんにゃく 半丁



三つ葉 少々



にんじん 5センチ

✂✂✂✂✂ あわせ調味料 ✂✂✂✂✂



みりん 大さじ 1.5



醤油 大さじ 1



砂糖 大さじ1.5



塩 小さじ 1 白ごま 大さじ 4

きのことこんにゃくの下味用



醤油 大さじ 1



酒 大さじ 1



作り方



注意 きのこと三つ葉・にんじんは茹で過ぎないようにしてください。

1. 豆腐はフキンに包んで絞る。
2. こんにゃくは千切りにし、茹でる。
3. 三つ葉はさっと茹でて3～4センチに切る。
4. にんじんは、千切りに切る。しいたけは7～8ミリの厚さに切る。しめじとえのきは根を切って小房にわけてさっと茹でてこんにゃくと 醤油・酒で下味をつけて置く。
5. すりごまの中にあわせ調味料を入れて良く混ぜたら、この中に豆腐を入れてすりごまですり混ぜここに下味をつけた、きのこ・三つ葉・にんじんを加えてよく混ぜる。

もどる