

きゅうりの白和え



豆腐を水切りする手間はあります
が、電子レンジを使えば簡単で
す。豆腐のなめらかな和え衣と、
きゅうりやキクラゲの食感が楽し
めるレシピです。

【材料（4人分）】

きゅうり	2本
塩	少々
キクラゲ（乾燥）	3g
人参	35g
木綿豆腐	1/2丁（約180g）
練りごま	大さじ1
中みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩を振り入れ5分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。
- ② キクラゲは水でもどして細切りに、人参は2センチ長さの細切りにする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで2分程度加熱する。ラップを外し粗熱をとる。
- ③ 木綿豆腐はラップをして電子レンジ600Wで2分程度加熱し、上から皿などで重しをのせてしっかり水切りをする。粗くほぐし、さらにキッチンペーパーで水気をとる。
- ④ ボウルに③の豆腐を入れ、スプーンかマッシャーなどでよくつぶし、練りごま、中みそ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①のきゅうり、②のキクラゲ、人参を入れて和える。

※和え衣を覚えておくと、お好みの具材で白和えが作れます。