



# 「ほうれん草の白和え」

## 材料（4人分）

ほうれん草	200 g
にんじん	40 g
白だし	小さじ2
水	100cc
木綿豆腐	200 g
白ごま	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

## 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーに包み水気をとる。
- 2 ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。にんじんは千切りする。
- 3 鍋に白だしと水を加え、にんじんを茹でる。やわらかくなったらほうれん草を加え、火を止め、ザルにあけ冷ましておく。
- 4 すり鉢で白ごまをすり、さらに豆腐、味噌、砂糖を加えよくすり合わせる。冷まして絞った③を和えて完成。

## 緒方さんからのコメント

ほうれん草の白和えは、ほうれん草のおいしさをやさしく楽しめる定番メニューですね。豆腐のコクが加わることで、ほうれん草の風味がふわっと引き立ち、食べやすくなります。彩りのよいにんじんを合わせることで、見た目にも春らしく、食卓がぱっと明るくなりますね。