



アスパラ菜とにんじんの白和え

-材料- (4~5人分)

- * アスパラ菜 180g
- * にんじん 60g
- * 豆腐 1/2丁
- * 味噌 大さじ1・1/2
- * 砂糖 大さじ1
- * ゆずの皮 お好み

-作り方-

1. アスパラ菜は茹でて、2~3cmの長さに切る。
2. にんじんは皮をむいて薄くスライスし茹でる。火が通ったら千切りにする。
3. 味噌と砂糖はよく混ぜ、そこに水切りした豆腐を入れる。
4. アスパラ菜とにんじんを4に入れて和える。
5. 盛り付けた後にゆずの皮を散らす。

