

白ぬたあえ（しらあえ）



エネルギー
97kcal

たんぱく質
4.8g

塩 分
1.1g

材料（6人分）

大根	100 g
にんじん	80 g
こんにゃく	110 g
ほうれん草	400 g
木綿豆腐	200 g
ごま	大さじ3
さとう	大さじ3
みそ	大さじ3
塩	少々

【作り方】

- ① 大根・にんじんはたんざく切りにして、柔らかく茹でる。
- ② ほうれん草はたっぷりの湯で柔らかく茹でる。
冷水によくさらし、水切りをして適当に切る。
- ③ こんにゃくは茹でて、たんざく切りにする。
- ④ 豆腐は茹でてからざるにあげ、しばって水気を切っておく。
- ⑤ いりごまは、すり鉢でよくすりつぶし、さとう・みそを加えてすり合わせる。これに④の豆腐を加え、さらによくすり合わせあえ衣を作る。
- ⑥ ①～③の材料をよく絞り、あえ衣でよく和える。

※あえ物は、具の水けをしっかり絞ること。

具材は十分に冷やしておき、食べる直前に和えて、しばらく味をなじませた方がおいしくできる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



季節の野菜を、豆腐・さとう・みそ・ごまなどの和え衣であえた料理です。あえ衣が白色であることから、「白和え」と言われています。