

かぼちゃ入り白和え



材料 (4人分)

ほうれん草	1/2 袋
かぼちゃ	80g
金平こんにゃく	30g
木綿豆腐	1/4 丁
白すりごま	大さじ 1/2(4g)
白みそ	大さじ 1(16g)
しょうゆ	小さじ 1/6(1g)
砂糖	小さじ 1/3(1g)

作り方

- ① ほうれん草は 2 cmの長さに切り、茹でて冷水で冷やし水気をきる。
- ② かぼちゃは種とわたを取り、皮つきのまま約 2 cmの角切りにしたら、茹でて冷ましておく。
- ③ 金平こんにゃくは火を通しておく。
- ④ 木綿豆腐は茹でて、水気を切る。
- ⑤ 木綿豆腐、白すりごま、白みそ、しょうゆ、砂糖をフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥ ほうれん草、かぼちゃ、金平こんにゃく、⑤を合わせて、完成。

白和えにかぼちゃをいれてみたらおいしかったので、

作ってみてください。