

男の料理クラブ



6月のメニュー

袋一つで作る簡単白和え

40名分

材料：小松菜	2袋
人参	3本
木綿豆腐	5丁
めんつゆ	大15
塩	小2
砂糖	大10
すり白ごま	大15

- 作り方：1. 木綿豆腐は水切りしておきます。(2時間程度)
2. 小松菜はゆでて1~2cmに切り、水分をきつくしぼっておきます。
3. にんじんは2cm程の千切りにし、だし汁で煮ておきます。
4. 水切りした豆腐をポリ袋に入れてよくつぶします。
5. ほうれん草・人参、調味料をすべて入れて混ぜ合わせます。
6. 大きめの器に移し替えます。
7. 器に盛り付けてでき上がりです。