



サトイモの白和え

材料(2人前)

冷凍サトイモ	5個(約120g)
木綿豆腐	1/3丁(100g)
人参(細切り)	30g
冷凍ほうれん草	20g
しいたけ(細切り)	1個
★すりごま	大さじ2
★濃口醤油	小さじ1
★白だし	小さじ1
★砂糖	小さじ1

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで2重に巻き、レンジで600wで3分間加熱する。
2. サトイモはラップをして600wで5分30秒加熱。
3. 耐熱容器にほうれん草、人参、しいたけを入れ、ラップをふんわりかけて600wで2分間加熱する。
4. ボウルに豆腐、サトイモ、ほうれん草、人参、しいたけを入れる。
5. 4に★を全て加えて混ぜ合わせる。(サトイモを粗く潰すように混ぜる。)
6. 盛り付けて完成！

ポイント💡

豆腐をしっかり水切りしておくことで味がぼやけるのを防ぎます！

サトイモの食感を残すところがポイント💡