全農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

菜の花の白和え



▼材料(4人分)

○菜の花 …1 束○豆腐 …1 丁

…大 3 ○白ごま

 \bigcirc A :

・白味噌 …大1と1/2

• 砂糖 …大 2

▼作り方

- ① 菜の花は茹でて冷水にとり、2cmに切る。
- ② 豆腐は沸騰した湯に入れてひと煮立ちさ せ、水気を絞る。
- ③ 炒った白ごまをすり鉢ですり、Aを混ぜ る。
- ④ ③と①を混ぜ合わせる。

レシピ提供:料理研究家HITOMI