

## 法蓮草の白和え



### ▼材料（2人分）

- 法蓮草 …1/4 束
- 木綿豆腐 …1/2 丁
- A：
  - ・すり白ごま …大 2
  - ・砂糖、薄口醤油、だし汁 …各大 1

### ▼作り方

- ① 法蓮草はキッチンバサミで根元を十字に切ってよく洗い、ラップに互い違いに置いて包みレンジ（強）で1分加熱して冷水にとり3cmに切る。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルに包んで、レンジ（強）で1分加熱してザルにとってほぐす。
- ③ Aに②と①を和える。