

火を使わずに簡単！

いちじくの白和え

材料（2人分）

いちじく 1個

豆腐 100g

練り白ごま 大さじ1/2

きび砂糖 大さじ1/2

醤油 小さじ1/2

くるみ 2~3個（ローストして包丁で粗く刻む）

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、600wの電子レンジで1分加熱して水切りしておく。
- ② ボウルに①の豆腐を入れて、きび砂糖と練り白ごま、醤油を加えて、泡立て器で混ぜる。（すり鉢で作ってももちろんOK）
- ③ いちじくは4等分に切り、皮をむき、食べやすい大きさに切り②のボウルに入れて優しく和える。
- ④ 器にこんもりと盛りつけて、くるみをかける。

