

レンジと
フードプロで簡単！

小松菜の白和え



材料（2人分）

小松菜 70g

木綿豆腐 100g

醤油 小さじ1/4

*すり白胡麻 大さじ1

*味噌 大さじ1/2

*きび砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで1分半から2分柔らかくなるまで加熱する。醤油をかけてもみこみ、粗熱が取れたら水けを絞る。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、耐熱容器にのせて600wの電子レンジで2分加熱して水切りしておく。
- ③ フードプロセッサに、②の豆腐と*の材料を入れて、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ ボウルに①の小松菜と③を入れてよく和えて、器に盛り付ける。