

そら豆と桜海老の白和え

～ごまの香りでおいしく減塩～



材 料 3人分

絹ごし豆腐…………… 200 g
塩……………少々
そら豆（皮付き）……………約8本
桜エビ（乾燥）…………… 5 g

（調味料A）

うす口しょう油……………小さじ1
練りごま……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
かつおだし……………小さじ1
塩……………少々

下準備

- ① 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包み、ザルで水気を切っておく。
- ② そら豆は、さやから取り出し、塩ゆでする（食塩 分量外）。薄皮をむいておく。

作り方

- ① 水気を切った絹ごし豆腐は、裏ごしして調味料Aと合わせる。
*絹ごし豆腐は、裏ごししなくても構いません。裏ごしすることで口あたりが滑らかになります。
- ② ①にそら豆、桜エビを和えて器に盛り付ける。