



おうちで作ってみよう!



# 高野豆腐のごま和え

<材料 4 人分くらい>

高野豆腐	}	8g
しょうゆ		A
砂糖	}	小さじ 2/3
水		小さじ 2
もやし		80g
小松菜		40g
にんじん		20g
白菜		1 枚
しょうゆ		小さじ 1
砂糖		小さじ 2/3
白すりごま		小さじ 2

## ① 切る

高野豆腐は、戻して短冊切り、小松菜・白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにします。

## ② 茹でる・煮る

もやし・小松菜・白菜・人参を茹でて水で冷やします。高野豆腐は A で煮ます。

## ③ 全て混ぜます。

諏訪地域の伝統料理、凍み豆腐。凍み豆腐は、高野豆腐・凍り豆腐とも呼ばれています。煮物以外にも、味噌汁、唐揚げや、あえ物にも使えます。

たのしい おうち時間になりますように♡