

## 【ほうれん草と湯葉の白和え（京都）】

<材料>一人分

ほうれん草	75 g
湯葉 生	15 g
木綿豆腐	35 g
水	25 g
ほんだし(かつおとこんぶのあわせだし)	0.4 g
A	
┌ うすくちしょうゆ	3.5 g
└ みりん	4.5 g
B	
┌ 白ねりごま	7 g
┌ 上白糖	4.5 g
┌ うすくちしょうゆ	1.5 g
└ 食塩	0.75 g

<作り方>

- ① ほうれん草は根元を切り、よく洗って3~4cm長さに切る。湯葉は3~4cm長さで、1cm幅の短冊に切る。ほうれん草は下茹でをしておく。
- ② 鍋に、水・かつおとこんぶのあわせだしを入れて煮立たせ A を加える。ほうれん草と湯葉を加えてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 豆腐は水切りして、すり鉢に入れて、すりこぎでよくつぶす。さらに、Bを入れて、白和えの和えごろもを作る。
- ④ ②の煮汁をしっかりとって、③の和えごろもに加えて、和える。
- ⑤ 器に中高に盛り付ける。

