

## ほうれん草の白和え



材料(2〜3人分)	木綿豆腐……………1丁	[A]
	ほうれん草……………3把	高砂の峰……………大さじ1/2
		醤油……………大さじ1/2
		塩……………小さじ1/2

- 作り方
- ①豆腐はまな板に挟んで1時間ほど水気を取る。
  - ②ほうれん草は塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆで、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
  - ③ボウルにAを入れてまぜ合わせ、②のほうれん草を10分ほど漬ける。
  - ④すり鉢に①の豆腐を入れてすりつぶし、③のほうれん草の汁気をかき絞って加え、まぜ合わせる。

## サヤインゲンの辛子和え



材料(1人分)	サヤインゲン……………10本	[A]
	ゴマ……………適宜	高砂の峰……………小さじ2/3
		醤油……………小さじ1
		練り辛子……………適宜

- 作り方
- ①サヤインゲンは塩(適宜)を入れた熱湯でゆで、水にさらして粗熱を取り、水気をきって食べやすい大きさに切る。
  - ②Aをよくまぜ合わせる。
  - ③②で①を和え、ゴマを加えてさっくりまぜる。



サヤインゲンのほか豆類、葉物、揚げ豆腐など、何にでも合います。試してみてください！