

# ニガナの白和えの作り方



## ざいりょう ふたりぶん 材料(2人分)



ニガナの葉  
60g



しまとうふ  
島豆腐  
50g

あごろも  
和え衣



しろ  
白みそ  
小さじ1



さんおんとう  
三温糖  
小さじ1



ピーナツツバター  
おお  
大さじ1/2



しお  
塩

ひとつまみ

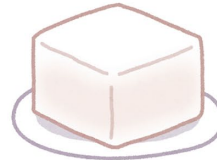
1

ニガナはかたい茎の部分は切り捨てて、  
やわらかい葉の部分の部分を洗って、細かい  
千切りにして、水につけて苦味を取る。



2

豆腐の水を切って、キッチンペーパーで  
包んで水気を抜いておく。



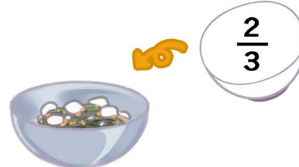
3

ボールに和え衣の材料を入れて  
混ぜ合わせる。



4

ニガナの水気をしぼり、3の和え衣  
(2/3の量)といっしょに混ぜ合わせる。



5

残りの和え衣で味を調べて仕上げる。

