

『奥出雲の食レシピより』

今年の山菜でもよいですが、昨年のわらびがあれば塩だししてぜひ作ってみましょう！

わらびとこんにゃくのご和え

エネルギー
186
kcal

水分
0.9
g

材料(約2人分)

・わらび(茹)	60g
A	
・だし汁	適宜
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・刻みこんにゃく	15g
・大豆(乾)	80g
B	
・塩	少々
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ2

◆作り方

- ① わらびは、あくを抜き、Aで薄味をつけておく。
- ② 大豆は一晩水につけてから茹で、やわらかくなったら水を切ってすり鉢でよくすり、Bで味をつける。
- ③ わらび、こんにゃくを②で和える。



ポイント

青大豆を使うと色がきれいです。