

『奥出雲の食レシピ』より

## わらびの白和え

### 材料(約2人分)

- ・わらび……………100g
- ・豆腐……………80g
- A {
  - ・砂糖……………小さじ2/3
  - ・塩……………小さじ1/5

### ◆作り方

- ①豆腐は茹でて水を切り、すり鉢に入れてする。Aを入れて味をつける。
- ②わらびは茹でてあく抜きをし、(油で炒めてもよい)適当な長さに切って豆腐で和える。



### ポイント

しいたけ、こんにゃく、ふきなど一緒に和えるのも良いです。