

◆およごし



およごしは白和えを指す方言で、味噌で野菜を「汚す」という行為が、名前の由来です。

材料 4人分

| | | |
|--------|--------|------|
| 食 材 | ・ほうれん草 | 1束 |
| | ・木綿豆腐 | 1/3丁 |
| | ・ごま | 小さじ2 |

| | | |
|-----|-----|------|
| 調味料 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・味噌 | 小さじ1 |

作り方

01 下ごしらえ

- 1.ほうれん草は、茹でて絞る、細かく切る



01

02 すり鉢でする

- 1.ごまをすり鉢で擦る、そこに味噌を加えてさらに擦る
- 2.水気を切った豆腐も加え、さらによく擦り合わせる



02

03 混ぜ合わせる

- 1.ほうれん草と、ごま・豆腐・味噌をすったものを混ぜ合わせる
- 2.味噌と砂糖で味を調える



03

04 盛り付けて完成

- 1.お皿に盛り付けて完成



04