

## ひじきの白和え



### 材 料 (4人分)

- 芽ひじき (乾燥) 10g
- 人参 3cm
- 豆腐 1/3丁
- 煎りごま 大さじ2
- だし汁 2/3カップ
- 砂糖 大さじ1.5
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- お酒 大さじ1

### 作り方

1. ひじきは下ごしらえします。
2. 人参は、3cmの千切りにする。
3. ひじきと人参をだし汁2/3カップに、砂糖大さじ1と1/2、薄口しょうゆ大さじ1強、酒大さじ1を入れ、中火で4～5分煮て、味を含んだらザルにあげ、水気を切っておく。
4. 豆腐は、熱湯に多めの塩を入れ、つぶして入れ、沸騰したら、金ザルにあげ水気を切る。
5. すり鉢に、煎りごまを入れ香りが出るまでよくすり、砂糖大さじ1、塩少々を入れる。水気を切った豆腐を金ザルのまましゃもじの背で押し通してよくすり混ぜる。
6. 3のひじき、人参を5に入れ混ぜ合わせる。