

## g-max cooking no.45 春菊と人参の白和え



こってりとコクのある白和えです！  
一般的な白和えが苦手な方・お子様  
にも食べやすい白和えに、アレンジ  
したレシピです(^^)

### [材料]

- 春菊 2把
- 人参 1/2本
- 木綿豆腐 1/2丁
- 白だし 小さじ1
- 白みそ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ミックスナッツ 50g

### [作り方]

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーにくるみ、重しをして水切りする。
- ② 人参は千切り、春菊はよく洗っておく。
- ③ **不思議な蒸気鍋** (蒸し鍋) に水を入れ、火力「強」にする。
- ④ 人参を入れたトレーをセットし、人参を蒸す。ある程度火が通ったら、春菊も加えて蒸す。
- ⑤ 蒸した春菊は長さ4等分に切り、水気をしぼって人参一緒にボウルに入れ、白だしを加えて、混ぜておく。
- ⑥ **ミルサー** (よめっこさん) でミックスナッツ、豆腐をそれぞれペーストにして、ボウルに出す。
- ⑦ 白みそ、マヨネーズも加えてよく混ぜて、白和えペーストを作る。
- ⑧ 食べる直前に、春菊と人参に白和えペーストを加えて和える。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo