

柿のしら和え^あ

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

117kcal
5.9g
4.1g
1.8g



春

夏

秋

冬

◆材料（4人分）

柿（富有柿）	1/2個	
ほうれんそう	1/2束	
板こんにゃく	1/2枚	
A	だし汁	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
木綿豆腐	1/2丁	
B	白みそ	大さじ2
	白ごま	大さじ1
	さとう	大さじ2
	塩・薄口しょうゆ	少々

【作り方】

- 1 柿はいちょう切りにする。
- 2 ほうれんそうはかた茹でにし、3cmに切る。
- 3 こんにゃくは下茹でにし、2cmの短冊切りにする。
- 4 Aの調味料で③を煮て、下味をつける。
- 5 木綿豆腐は湯通しをして、水気をきっておく。
- 6 すり鉢へBを入れすり混ぜる。
- 7 ⑤をふきんで軽くしぼり⑥の中に入れ①②④と和える。



★ひとくちメモ

福山市松永地域は、富有柿の産地で、玉が大きく、甘いのが特徴です。しら和えの中に柿を入れ、柿の甘さを生かした郷土料理です。

