

香味野菜の白和え（２人分）

サラダ感覚でモリモリと 料理研究家 ウー・ウェンさん

材料

- ・木綿豆腐…一丁（２００ｇ）
- ・きゅうり…２本
- ・香菜……………２株
- ・粗塩……………小さじ１／４
- ・わさび……………小さじ１
- ・白練りゴマ…大さじ２



作り方

1. きゅうりの皮をむいて千切りにし、塩を一つまみ（分量外）ふり、５分ほど置いた後、水気をよく絞る。
2. 木綿豆腐をざるに入れ、軽くつぶす。ざるを通して豆腐がこぼれることがあるので、下に皿などを置く。３０分ほど置いて、水気を切る。
3. 香菜をみじん切りにする。
4. ボールに粗塩、わさび、白練りゴマを入れ、よく混ぜる。１を入れて混ぜた後、２．３も加え、混ぜ合わせて完成。