



川俣伝統の味。このクセ
がたまらなくなる一品。

川俣菜の白和え

採れたて 子供向け 大人向け

材料 (4人分)

| | |
|-------------|--------|
| 川俣菜 (茹でたもの) | 200g |
| 豆腐 | 1丁 |
| (木綿・絹、お好みで) | |
| 卵 | 2個 |
| 白だし | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |



卵を入れると、甘味のある深い味わいに。タンパク質が効率的に摂取できるので、育ち盛りのお子様や、高齢の方にオススメです。

作り方

- 1 川俣菜は茎と葉を分けて茹でておき、5cm幅に切っておく。
- 2 豆腐は電子レンジに1分ほどかけ、水切りをする。
- 3 卵はスクランブルエッグ状になるように火を通す。
- 4 ボウル (あればすり鉢) に豆腐をいれ、滑らかになるまでゴムベラ (またはすりこぎ) で混ぜ合わせ、白だし・砂糖・塩でシンプルに味を整える。
- 5 最後に川俣菜と卵を④に合え、完成。

