

高野豆腐のごま和え



<材料> 子ども 4人分

高野豆腐	1枚
しょうゆ	小さじ 1/3
砂糖	小さじ 1/3
かつおだし	適量
ツナ	1/4缶 (約 15g)
きゅうり	1/2本
もやし	1/4袋

B	すりごま	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1/3
	ごま油	小さじ 1/2

(作り方)

- ① 高野豆腐を水で戻してから、水気を切り短冊に切っておく。
- ② ①をAで煮てから冷ましておく。
- ③ ツナは油を切り、きゅうりは千切りにする。
- ④ もやしは茹でて冷ましておく。
- ⑤ Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、和える。