



# 柿の白あえ

<材料> 子ども4人分

ほうれん草 1/2束

富有柿 1/4個

芽ひじき 小さじ1

こんにゃく 1/2枚

A [ しょうゆ 小さじ2/3

砂糖 小さじ2/3

厚揚げ 1個

B [ 砂糖 小さじ2/3

みそ 小さじ2/3

塩 少々

いりごま 小さじ1

(作り方)

① ほうれん草は湯がいて水にさらし、2cmの長さに切って水気を絞る。

② 柿は、いちよう切りにする。

③ 芽ひじきは水で戻し、こんにゃくは細切りにする。

④ ③を鍋に入れ、Aで煮る。

⑤ 厚揚げは適当な大きさに切って茹で、流水でぬめりを取り、水気を切る。

⑥ ③をすり鉢か、フードカッターで細かくする。

⑦ ④にBを入れて混ぜ合わせる。

⑧ 全ての材料を混ぜる。

※ 柿は、どんな種類でも良いです。

西条柿を使用する場合は、1/2個です。