

にんじんピクルスのマスタード白和え



材料(2人前)

にんじん … 1本
タマネギ … 1/4ケ
寿司酢 … 200cc
水 … 100cc
一味唐辛子 … 少々

<トッピング>

万能ネギ … 少々
白ごま … 少々

<1UP食材>

絹ごし豆腐 … 1丁
フレンチマスタード … 小さじ2
しょう油 … 小さじ2
塩 … 適量
砂糖 … 適量
昆布茶パウダー … 適量

作り方



1. にんじんの皮を剥き、マッチ棒ぐらいの大きさにカットします。タマネギは3mmにスライスします。



2. 平らな耐熱皿の上に1を広げるように入れ、寿司酢・水・一味唐辛子を回し掛けます。



3. クッキングシートをかぶせ、その上からお皿で重石をします。それを500Wの電子レンジで8分加熱した後、粗熱をとります。



4. ザルにあげ、水気をよく切っておきます。



5. キッチンペーパーで挟み重石をしてしっかりと水切りをした豆腐を、滑らかになるまで調味料と混ぜ合わせたら、4を入れてさらに混ぜ合わせます。



6. 刻んだ万能ねぎと白ごまをトッピングします。

ご飯を食べよう!
JAグループ石川プレゼント

旬の食材でおかわりしよう!!



JAわくわく
レピピ