# ひじきの白和え

＜材料＞　（1人分）

| | |
|---|---|
| ひじき | 2ｇ |
| 人参 | 20g |
| 絹ごし豆腐 | 30g |
| すりごま | 1g |
| 砂糖 | 1g |
| 薄口しょうゆ | 2cc |

＜作り方＞

①
人参はマッチ棒ぐらいの大きさにそろえて切り、湯がいてザルにあけ、水分をきっておきます。
ひじきは10分ほど水に漬けてから一度水を捨て、湯がいてザルにあけ、水分をきっておきます。
豆腐も湯がいてザルにあけ、水分をきっておきます。

②
合わせ調味料を計量して作っておきます。
（砂糖が溶けにくい場合は、火にかけてしょうゆに溶かしましょう。）

全ての材料をボールに入れて、合わせ調味料をかけます。

③
使い捨て手袋があれば、手袋をして豆腐を握りつぶしながら、全体が白っぽくなるまで混ぜ合わせれば出来上がりです。
（スプーンやお箸で混ぜるより、手を使って混ぜる方が豆腐をつぶしやすいのでおすすめです。）

「白和えは家で作るよりお惣菜で買うもの」と考えている家庭も多いのではないでしょうか？？
作ってしまえば意外と簡単にできますし、味付けも好みにできるので一度チャレンジしてみましょう！！
すりごまたっぷりで、砂糖多めの味付けがおすすめです！