



# 絹さやの 洋風白和え

シャキシャキした絹さやの食感が楽しめるおしゃれな一品です。

【材料】2人分

絹さや	およそ100g
たまねぎ	小1/4個
絹ごし豆腐	1/3丁
オリーブ油	小さじ2
白みそ	小さじ1
塩	小さじ1/2
梅酢・ハーブ	少々

【作り方】

- 1 沸騰した湯に塩と絹さやを加え、2～3分間ゆでざるにあげる。
- 2 ①のすじを取り除く。
- 3 たまねぎをスライスして、梅酢をかけてしばらく置く。
- 4 ②を斜め半分に切る。
- 5 絹ごし豆腐を滑らかになるまで擦る。
- 6 ⑤に白みそを入れ、擦ってなじませる。
- 7 ⑥にオリーブ油、塩を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- 8 ③と④と⑦をよく絡ませる。
- 9 ハーブをちぎり、⑧にざっくり混ぜ合わせれば、完成です。



## おいしい 絹さや の選び方

- ① 豆が小さく、薄いもの。
- ② ひげが白く、ピンとしているもの。
- ③ 緑色が鮮やかで、濃い色のもの。

## 絹さや の保存方法

絹さやは乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存する