

2024年11月号

【料理名】にらダレ冷ややっこ



【作り方】（作りやすい分量）

にら $\frac{1}{2}$ 束はよく洗って水気を拭き、1cm幅の小口切りにする。ボウルに入れ、しょうゆ大さじ4、酢大さじ2、蜂蜜大さじ $\frac{1}{2}$ を加えてよくあえる。水きりした絹ごし豆腐に適量かける。

※にらダレはすぐに食べられますが、作りたては辛め。半日おいたくらいからまろやかになります。清潔な保存びんに入れ、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。