

ブロッコリーの白和え

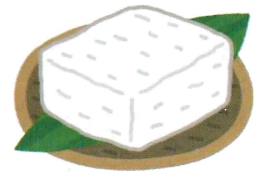
使用した
地場産物

ブロッコリー
木綿豆腐・にんじん
ほうれん草



ポイント

豆腐で作る白和えは、
素朴で優しい味わいです。
旬の色々な野菜で作る
ことができます。



1人あたり43kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
木綿豆腐	150 g	①豆腐は適当な大きさに切って茹で、ざるに上げて水切りしておく。 ②ブロッコリーは小房に分け、ほうれん草は2cm程度に切り、にんじんは千切りにする。 ③ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、こんにゃくを茹で、冷ましておく。 ④①の豆腐を細かくつぶし、調味料とすりごまを入れて和え衣を作る。 ⑤和え衣に③を入れて混ぜ合わせる。
ブロッコリー	50 g	
ほうれん草	40 g	
にんじん	25 g	
突きこんにゃく	50 g	
白すりごま	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
食塩	少々	

豆腐ちくわの抹茶揚げ

使用した
地場産物

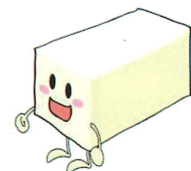
豆腐ちくわ
たまご
抹茶・茶葉



ポイント

豆腐ちくわは、江戸時代に鳥取藩が質素倹約を奨励したことから、魚の代わりに豆腐で作ったのが始まりです。

大山町産の抹茶が新緑をイメージさせ、やわらかな口当たりと風味が楽しめます。



1人あたり97kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豆腐ちくわ	3 本	①豆腐ちくわを縦半分、さらに横1/2に切っておく。 ②小麦粉と抹茶を混ぜ合わせる。 ③鶏卵、食塩、水を合わせて溶き、②と刻んだ茶葉をさっくりと混ぜ合わせる。 ④豆腐ちくわに③のてんぷら衣をつけ、180℃の油で揚げる。
小麦粉	30 g	
鶏卵	1/2 個	
抹茶	少々	
茶葉	少々	
食塩	1 g	
水	適量	
揚げ油	適量	

