

2/4 (木) 大豆の洋風白和え (オイさん)

(材料2人分)

カニカマ：1本

アボカド：1/2個

ブラックオリーブ：2粒

(大豆の洋風白和え衣)

大豆の水煮：100g

水：30~50ml

練りゴマ：小さじ2

塩：1g

A { オリーブオイル：小さじ1

おろしニンニク：1かけ分

レモン汁：5ml

(仕上げ)

オリーブオイル：適量

粗びき黒こしょう：少々

パセリのみじん切り：少々

- ① カニカマは半分に切って裂きほぐし、アボカドはサイコロに切って、オリーブはざく切りにする。
- ② すり鉢に大豆の水煮を入れ、水を注しながら丹念にすり潰す。
- ③ ②のすり鉢にAを加えて練り合わせる。
- ④ ③のすり鉢に①を加えて和える。
- ⑤ ④を器に盛り、オリーブオイルをたらして、黒こしょうをふり、パセリのみじん切りを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。