

豆乳とろろ和え

○ 材料(6人分)

長芋 150g

オクラ 6本

茗荷 1本

なめこ 1パック

とろろ昆布 適量

○和え衣

無調整豆乳 大さじ4

淡口醤油 小さじ1.5

すし酢 大さじ1

千切りして、薄い酢水につける（スライサーでも）

1分半ほど塩ゆでする

千切りにして水にさらす

沸騰した湯でさっとゆがいてざるにとり冷ます

○ 作りかた

1. ボウルに和え衣の材料を合わせ、そこに水気を切った長芋を混ぜ合わせる。
2. ①をお皿に乗せオクラ、茗荷、なめこを乗せ、とろろ昆布をトッピングして供する。

