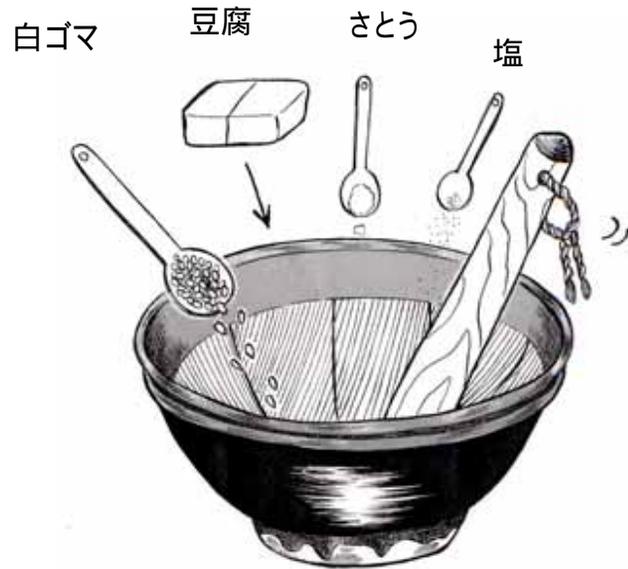


あえ衣の分量

豆腐 1/4丁
 白ごま 大さじ1
 さとう 小さじ1
 塩 少々
 だし汁



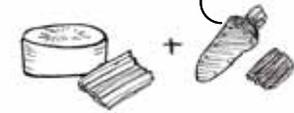
白あえバリエーション

豆腐の味付けは、市販のすりごまやピーナッツバターなどを
 利用しましょう

ひじき と にんじん



大根とにんじん



三つ葉、せりで青
 味をつけてもよい

ほうれん草 と にんじん(しめじ)



コンニャクとにんじん、しいたけ
 (つきこん)



柿・りんご・アボカドと春菊



枝豆



野菜はゆでてから使う。薄く下味を付けてもよい。