

～「かぼちゃと人参の煮物」のリメイクレシピ～

## かぼちゃと人参の白和え



### 材料(2人分)

かぼちゃの煮物……………30g    ブロッコリー……………20g  
人参の煮物……………10g    白味噌……………小さじ1弱  
木綿豆腐……………150g    すりゴマ(白)……………大さじ2

### 作り方

- ① 木綿豆腐を2枚重ねのキッチンペーパーで包み電子レンジ(500w)で2分温めてしっかりと水気を切る。
- ② かぼちゃの煮物と人参の煮物は1cm角位に切る。
- ③ ブロッコリーは茹でて芯は小さく切り、房は飾り用にする。
- ④ ①が冷めたらボウルに入れ、スプーンの裏でペースト状につぶしながら白味噌とすりゴマを合わせ、②③を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつけた後、③の飾り用のブロッコリーをのせる。

### ひとくち×メモ

- かぼちゃと人参の煮物の味付け具合と豆腐の水切り状態により白味噌の量を加減する。
- 少し時間をおいて味をなじませて食べるとさらに美味しい。

### たるるポイント!



- 煮物を白和えにリメイクするのはすごいね!
- リメイクというより、新しい料理の一つの材料として煮物の残りを活用している感じだね。
- アイデア次第で色んなリメイクが出来るという一つの見本として参考にして欲しいな。