【 副菜・冷 】 ナーベラーとハンダマの白和え

材料（ 1人分 ）

	ナーベラー（へちま）	40g
	ハンダマ（水前寺菜）	1.5g
	沖縄豆腐（絞り後）	35g
A	ごま油	3g
A	砂糖	2.3g
A	濃口醤油	1.8g
A	白ごま	1.5g
A	塩	0.4g

《 作り方 》

① 片手鍋に湯を沸かし、沖縄豆腐を約 3 分茹で、ザルに上げて水気をきる。バットに布巾で包んだ沖縄豆腐をのせ、その上に重石を置き、約 20~30 分水切りする。

② ナーベラーは洗って皮をむき、縦半分に切って 1.5 ㎝幅ほどの半月切りにする。片手鍋に湯を沸かし、約 45 秒茹でた後、ザルに上げてペーパーでしっかり水気をとる。

③ ハンダマは葉のみを取り約 10 分塩水につけた後、洗ってペーパーでしっかり水気をとり、5 ㎜幅、2 ㎝長さほどの細切りにする。

④ 裏ごし器等に沖縄豆腐を手でほぐし入れ、裏ごししながらボウルへ受ける。ヘラですり潰しながらなめらかになるまで混ぜた後、A を加えて混ぜ合わせる。

⑤ ④にナーベラーとハンダマを加え、ヘラ等でさっくり混ぜ、器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	107kcal	5.4g	7.3g	4.4g	0.9g

～ワンポイント～

・沖縄豆腐を使用した白和えにし、新たな調理法を提案
・少し硬めに茹でて、ナーベラーらしい食感が味わえる
・白和えの滑らかな舌触りとナーベラーの食感がマッチ
・沖縄豆腐の使用で、副菜だがたんぱく質もしっかりと摂取
・ハンダマの紫色で見た目も鮮やかに
・ごま油を使うとナーベラーの青臭みがマスクされ食べやすい