

## 栄螺白和え

### 材料（4人分）

栄螺 (A) 150g × 4  
椎茸 1枚  
枝豆 20～30粒  
(塩茹でしてむく)

木綿豆腐 1/3丁  
当たり胡麻 小さじ1  
砂糖 適量  
塩 適量  
薄口醤油 少々

} B



### 作り方

- ① 椎茸は適当な大きさに切り、サッと下味を付け炊いておく。  
栄螺は適当な大きさに切り、漬けておく。(冷めてから)
- ② Bを合わせ白和え衣を作り、①の汁気を絞り、枝豆と共に和える。

### 【基本】 A (栄螺の塩茹で) 作り方

- 1 鍋に水を入れ、適量の塩を入れ、栄螺の蓋を下にして入れ、沸騰して10分位茹でる。(吹きこぼさない様に)
- 2 茹で上がったらステーキナイフなどで、蓋のすきまに突き立て中身を取り出す。
- 3 2の蓋を切り離し、余分な部分を取り除く。