

小松菜と油揚げの煮びたし



材料 (2人分)

・小松菜	1/2 束 (140g)
・油揚げ	1 枚 (30g)
A	・だし汁 30ml
	・薄口しょうゆ 小さじ1 (6g)
	・みりん 小さじ1 (6g)

作り方

- ① 小松菜の根を切り落とし、きれいに洗った後、3~4cmに切る。
- ② 湯を沸かし、ざるにのせた油揚げの上から湯をかけて油抜きを行う。
- ③ 油揚げを1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 油揚げ、小松菜の軸、Aを入れふたをして加熱する(弱~中火・沸騰後約2分)。小松菜の葉を入れ、ふたをして加熱する(弱火で約2分)。

ひとことメモ

- * 柔らかい小松菜が好きな場合は、先に下茹でや、レンジで(600Wで約1分)加熱してください。
- * かつおぶしをふりかけるとうまみがUPします。

栄養価 (1人分)

エネルギー : 76kcal

食物繊維 : 1.5g

食塩相当量 : 0.5g

