

〈小松菜〉

小松菜の梅昆布だしのうま煮

☆梅昆布だしで、梅雨の時期でもさっぱり食べることができます。☆

☆彩りもきれいな一品です。☆

《1人分のエネルギー量 67 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・小松菜	/	120g	〔・水	/	200cc
・人参	/	20g	・昆布	/	2g
・油揚げ	/	10g	・薄口しょうゆ	/	小さじ1
・梅干し	/	20g	・酒	/	小さじ1/2
			・みりん	/	小さじ1/2

◎作り方

- ① 鍋に分量の水と昆布を入れ、10分放置して火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② 小松菜はさっと茹でて冷水に取り、水けを絞って4cm長さに切る。人参も4cm長さのせん切り、油揚げは2cm長さのせん切りにする。
- ③ ①のだし汁に梅干しをつぶしながら加え、人参と油揚げを入れて煮る。小松菜と調味料も加えて煮含め、器に盛る。

