

【小松菜の煮浸し】一人分

材料) 小松菜 40g、人参 4g、油揚げ 4g、かつおだし汁、しょうゆ 1g、本みりん 1g
作り方)

- ①小松菜は、さっと茹で食べやすい大きさに切る。
- ②人参はいちょう切りにし、茹でる。(園では蒸しています。)
- ③油あげは湯抜きし、短冊切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ弱火にし、①～③の食材を入れる。(だし汁は食材に対して少な目に)
- ⑤しょうゆ、本みりんを入れ味を調える。

※フライパンで煎った花かつおを仕上げに加えるとさらに美味しく頂けます。

