

いなり風小松菜のごま和え



材料 【2人分】

小松菜	300g
油揚げ	2枚
白ごま	少々
「しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
「みりん	大さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 141 kcal



塩分 1.3 g

1人分の野菜量 150 g

作り方

- 1) 油揚げを半分に切る。
- 2) 鍋に水50cc、Aを煮立て、油揚げを入れサッと煮て、汁を軽く絞り冷ます。
- 3) 洗って5cmに切った小松菜を、2)の残り汁に入れ、蓋をして火を通す。
- 4) 小松菜がしんなりしたら、汁気を飛ばし、白ごまを混ぜる。
- 5) 1)の油揚げに4)を詰める。
- 6) 器に盛り付け、白ごまをかける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・油揚げを煮すぎると、色が茶色になってしまうので、サッと煮るのがポイントです。
- ・お好みに合わせて、白ごまの量を加減してください。
- ・5)で小松菜を詰める前に、油揚げの表面をトースターで1~2分焼くと香ばしさが出ます。