


春菊とほうれん草のおひたし



材料 【4人分】

春菊	1束
ほうれん草	1束 (150g位)
油揚げ	1枚
しらす干し	20g
だし	200ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
すりごま (白)	大さじ2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 97 kcal

 塩分 0.9g

1人分の野菜量 75g

作り方

- 1) 春菊は茎と葉に分ける。葉は5cm位の長さに切り、茎は斜め切りにする。沸騰した湯に茎から先に入れ、さらに葉を入れてさっと茹で、冷水にとり水気を切る。
- 2) ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を切って3cm位の長さに切る。
- 3) 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、半分に切って千切りにする。
- 4) 鍋に酒・みりんを入れて煮切り、だし・しょうゆ・砂糖を加え、油揚げを入れてひと煮立ちさせて冷ます。
- 5) 4)の中によくほぐした春菊・ほうれん草を入れ、しらす干し・すりごまを加えてよく混ぜ合わせ、30分位馴染ませる。

Cooking Point

- ・茹でた春菊とほうれん草をよくほぐし、油揚げとよく混ぜてから、だしに浸すようにしてください。
- ・春菊とほうれん草だけで作ってもおいしいです。
- ・各調味料の代わりに、めんつゆを薄めて使うと更に簡単にできます。
- ・「煮切る」とは、みりんや酒を加熱してアルコール分を飛ばすことをいいます。



対象：子どもから
ご年配の方まで