



小松菜と油揚げとしめじの煮浸し

《調理時間：10分》

このレシピで
約90g
の野菜がとれます



【材料2人前】

小松菜・・・1/2束

油揚げ・・・長方形1枚

ぶなしめじ・・・1/2袋

だし汁・・・1カップ

A { しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1



小松菜は下茹でしないので、時短調理になります。また、油揚げの旨味で、うす味でも美味しくいただけます。さらに、小松菜、油揚げで、カルシウムがとれます！

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー108kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.5g 炭水化物 8.8g 食塩相当量 0.9g カルシウム 151mg】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1** 小松菜は洗い3cmの長さに切り、葉と茎に分ける。しめじは石づきを取り、手でさく。油揚げは熱湯にくぐらせ軽く絞り、横半分に切り1cmの幅に切る。



- 2** 鍋にだし汁と A を入れ、煮立ったら小松菜の茎、しめじ、油揚げを入れ2分煮立てる。小松菜の葉を入れ、さっと煮て火を止める。

