

野菜たっぷり生活講座～ふだんごはん編～

小松菜と油揚げの 炊いたん



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）：野菜1人分35g





作り方①

小松菜は葉と茎に分け、葉は縦半分に切り、それぞれ3 cm幅に切る。油揚げは、油抜きをして、1.5 cm幅の短冊切りにする。



作り方②

だし汁と調味料を煮立て、油揚げを入れてひと煮立ちさせたら、茎を先に入れ、1～2分煮る。最後に葉を加えてさっと煮る。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会