

小松菜と厚揚げの 煮びたし



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）

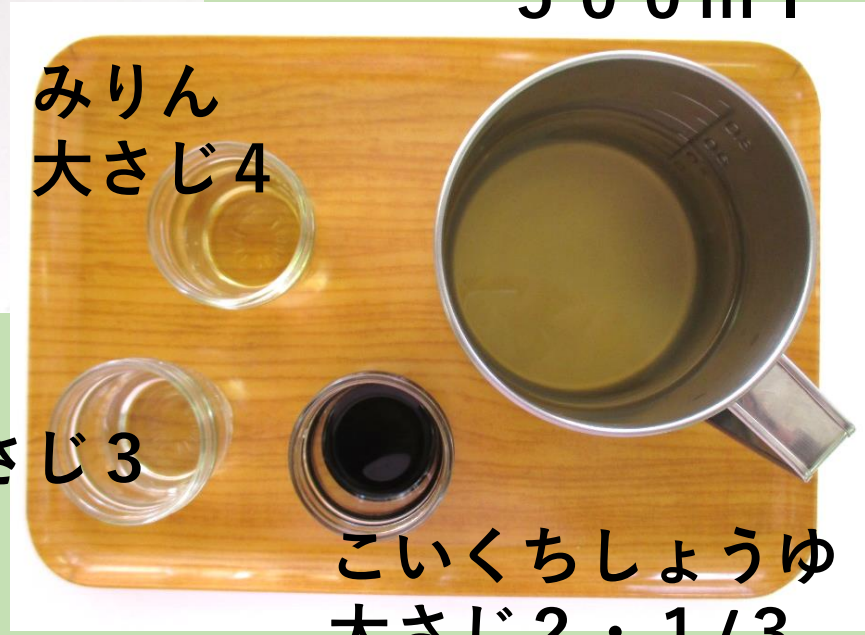


厚揚げ 2枚
(1枚200g)

小松菜
1束(約255g)

しめじ
1袋(約90g)

だし汁
500ml



みりん
大さじ4

酒
大さじ3

こいくちしょうゆ
大さじ2・1/3



作り方①

小松菜は根本を落とし、3cm幅に切る。
しめじは石づきを除き、小房に分ける。
厚揚げは熱湯を回しかけ、一口大に切る。



作り方②

鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆを入れて火にかける。
沸騰してきたら厚揚げ、小松菜を入れてさっと煮る。
しめじを加え、しんなりしてきたら、火を止める。



作り置きにもおすすめの小松菜と厚揚げの煮びたし。
ぜひ、作ってみてくださいね！