

河南給食センターからの

給食人気メニューレシピ

★小松菜のさっと煮

《材料》：4人分

◇小松菜	100g
◇もやし	100g
◇油揚げ	32g
◇しめじ	40g
調味料	上白糖 小さじ1/3
	こいくちしょうゆ 大さじ1/2
	みりん 小さじ1
	和風だしの素 少々
◇水	大さじ2



【作り方】

- ①小松菜は2cmくらいの食べやすい長さに切っておく。
- ②油揚げは2×0.2cmくらいの千切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③油揚げとしめじを、水を加えた調味料で煮て味をつける。
- ④もやしと小松菜を加えて、さっと火を通してできあがり。



- 小松菜ともやしは、下茹でして和えると、彩りがよりきれいに仕上がります。
- お好みで、練り辛しやごまを加えたり、煮汁を多めにしたり…。熱々でも冷ましても…。



チンゲン菜や水菜もおススメです。
野菜がおいしくたっぷり食べられますよ！

