

小松菜の乾物あえ

【献立例】ごはん、さんまの生姜煮、小松菜の乾物あえ、根菜汁



<作り方>

1. 小松菜は3cm幅のざく切り、にんじんはせん切りにする。
2. 野菜をさっとボイルし、冷やしておく。
3. じゃこは炒っておく。
4. オイスタークリーミー～ごま油を混ぜ、600Wで20～30秒加熱し、みりんのアルコールを飛ばす。
5. 2に塩をふり、出てきた水分をしっかりしぼる。
6. 5に3、4、白いりごま、かつお節をあえ、食べる直前に刻みのりを散らす。

材料(約4人分)

小松菜	3/4袋(150g)
もやし	1/2袋(100g)
にんじん	中くらい1/3本(30g)
塩	少々
油	適量
じゃこ	大さじ2(10g)
オイスタークリーミー	小さじ1/3(2g)
しょうゆ	小さじ1弱(5g)
みりん	小さじ1/3(2g)
ごま油	小さじ1/3(1.5g)
白いりごま	大さじ1/2(4.5g)
かつお節	1/2袋(1.5g)
刻みのり	適量



- ・ほうれん草やキャベツなどでもおいしく作れます。
- ・調味料の量が少なく、野菜の量も中途半端なので、多めに作り置きしてもよいと思います。清潔な密閉容器に入れ、冷蔵庫で保管し、3日を目安に食べ切ってください。