

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. オイスターソース〜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)
オイスターソース	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。