

6月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜 50g

【1人分栄養価】 エネルギー138kcal
たんぱく質8.0g 食塩相当量0.4g

ほうれん草のだし和え



材料【4人分】

ほうれん草	1袋 (200g)	水	200ml
油揚げ	2枚 (100g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
かつお節	2袋 (4g)	みりん	小さじ4 (24g)
		酒	小さじ4 (20g)

【作り方】

- ①ほうれん草の根本をよく洗い、お湯でさっと茹でた後、水気をよく絞り、4cm程度の長さに切る。
- ②油揚げは短冊切りにし、フライパンでこんがりとし、乾煎りする。皿に移しておく。
- ③フライパンに水を入れ、沸騰したらかつお節と調味料を入れ、2分程煮立たせたら火を止める。
(油揚げを柔らかく煮たい場合はここで②を入れる。)
- ④③に①と②を入れ、油揚げにだし汁が染みたら皿に盛り付ける。



油揚げは味噌汁や煮物、炒め物など色々な料理に使ってたんぱく質を補える食材の一つです。乾煎りしたものを、そのまま食べてもおいしいです。