



メモ

油揚げは、表面が酸化した油の臭みをとるため、サッとお湯をかけ、油抜きする

カットして冷凍保存しておくと便利です



Recipe 簡単副菜 小松菜の煮びたし

材料 (人分)

- ・小松菜 1パック
- ・油揚げ 2枚
- ★水+本だし 200cc+小1
- ★酒+みりん+薄口醤油 各大1
- ★砂糖 小1

作り方

- ①小松菜は水洗いし、根元を落とし、5cm幅に切る
油揚げは1cm幅の拍子切り。
- ②鍋に★を入れ、沸騰したら、小松菜の茎→油揚げ→小松菜の葉の順に、さっと煮る。
- ③火を止めて、味をなじませて完成

<アレンジ> 青梗菜、水菜、しめじ