

小松菜とえのきの和え物

ふりかけタイプのおかか醤油で減塩に



材料（4人分）

小松菜	160g
えのき	1袋
削り節	6g
すりごま	大さじ2
⑦ 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2

作り方

1. 小松菜は熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。3～4cm長さに切りさらに水気を絞る。
2. えのきは根元を切り落とし、長さを半分にして熱湯でサッとゆで、ザルにあけて水気をきる。
3. 小さまのボールに⑦を入れ、混ぜ合わせる。
4. 3.に1.と2.を入れて和える。

小松菜は、葉が大きく色の濃い、葉肉の厚いものを選びましょう。
カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンCを多く含んでいます。
煮物、炒め物、浸し物、和え物、汁の実など、さまざまな料理に使えます。

