

『小松菜とお揚げの炊いたん』

(材料:4人分)

小松菜
油揚げ

【A】

水

白だし

1束
1枚

200cc
大さじ2



作り方

- ① 小松菜は根元を十文字の切れ目を入れ、4cm長さに切る。
油揚げは油抜きをして、縦に半分に切って横1cm幅に切る。
- ② 鍋に【A】、①の油揚げを入れて火にかけ、2分程煮る。
①の小松菜を加えて2分程煮たら火からおろす。
冷めてから器に盛る！