



小松菜と昆布の煮びたし



♥材料（4人分）♥

- | | |
|-----------|--------|
| ・小松菜 | 300g |
| ・にんじん | 20g |
| ・昆布 | 3g |
| ・しめじ茸 | 1パック |
| ・水 | 1/2カップ |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |



♥♥作り方♥♥

- ① 昆布はキッチンばさみなどで細長く切る。
- ② 鍋に水と昆布を入れてしばらくおく。
- ③ しめじ茸は石づきを取り、小房にほぐす。
- ④ 小松菜は3cmの長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ⑤ ②を火にかけて、しめじ、にんじん、小松菜の順に入れ、煮立ったらこいくちしょうゆと塩を加え、ふたをしてしんなりしたら火を止める。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は**約350g**(料理にすると小鉢約5皿分)