

☆きゅうしょくレシピ18☆

【こまつなのびたし】



(ざいりょう) (4にんぶん)

こまつな	80グラム・・・1.5cmにきる→さっとゆでる
あぶらあげ	20グラム・・・たんざくにきる→ゆでる
ほししいたけ	1グラム・・・もどす→スライスにきる
みず	20グラム・・・ほししいたけのもどしじる
しょうゆ	6グラム
さとう	4グラム
みりん	4グラム

(つくりかた)

- 1 なべにしょうゆ、さとう、みりん、みず（ほししいたけのもどしじる）をいれてにたたせ、ほししいたけ、あぶらあげをいれてあじがつくまでにする。
- 2 こまつなをいれてすこしにする。

※こまつなは、さっとゆでることのでがみをやわらげることができます。また、ゆでるとみどりいろがきれいになりますよ。

