

☆小松菜と油揚げの煮びたし（2人分）

材料名	分量	作り方
小松菜	1/2束	① 小松菜は根元を切り落とし、茎についた汚れをよく水洗いして3cm長さに切る。 ② 油揚げは縦半分に切って、端から1cm幅に切る。 ③ 鍋にだし汁と油揚げを入れてひと煮立ちさせ、砂糖、みりん、薄口しょうゆの順に入れ、中火で約1分煮る。小松菜を加えて大きく混ぜながらしんなりするまで火を通す。
油揚げ	1枚	
だし汁	300ml	
砂糖	小さじ1/3	
みりん	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	

1人分 79kcal

