



第89回

色とりどりの花が咲き、美しい季節を迎えられた皆様いかがお過ごしですか？

えのきと小松菜のおひたし

〈保存：冷蔵4日〉

(材料) えのきだけ ... 1パック
小松菜 ... 1袋(5~7株くらい)

① 白だし ... 大さじ1.5 (しょうゆ ... 大さじ1)

(作り方) ① えのきは石づきを切り落とし、3等分に切る。
小松菜は4cm幅くらいに切る。たばに湯を沸かし、小松菜を茎の部分から入れて1分ほどゆで、ざるにあげて水けをきる。

② 再びたばに湯を沸かし、えのきを1分ほどゆでて、ざるにあげて水にさらし、水けを切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、小松菜とえのきをあえる。

MEMO: ゆで時間は1分で十分です

えのきも小松菜もゆで時間を短くするとシャキシャキ食感になります。ゆでたあとに水でさらしえのきを洗うと、ぬめりが落ちます。

新生活がはじまり、環境が変わった声もたくさんいらっしゃるでしょう。皆様にとって実り多きものとなりますように...

参考文献: フクおき 週末まとめて作り置きレシピ

(株式会社光文社)



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL:0944-74-1000

HP:<http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・乗富