

副菜

小松菜のトロみ煮

○ 材料(2人分)

小松菜	100g
にんじん	20g
しめじ	30g
A 水	50ml
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
かつお節	少々



○ 作り方

- ① 小松菜は根元を切り落として5cm長さに切る。
にんじんは5cm長さにせん切りにする。
しめじは石づきを切り落としてほぐす。
それぞれ茹でて水気をきっておく。
- ② 小鍋に①とAを加えてさっと煮、火を止めて水溶き片栗粉を加え混ぜる。
- ③ 再び火にかけ、トロみがついたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、かつお節をかける。

エネルギー

28kcal

たんぱく質

1.6g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん