

青菜のさっと煮

レシピ作成：石巻管内栄養士会 学校部会

学校給食の味を
ご家庭でも♪
野菜料理を
もう一品プラス！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・小松菜など 40g (1株)
- ・にんじん 20g
- ・もやし 90g (1/2袋)
- ・油揚げ 13g
- ・砂糖 小さじ1/2弱
 - ・醤油 小さじ1強
 - ・みりん 小さじ1/2
- ・和風だしの素 0.8g
(小さじ1/3弱)
- ・水 野菜がつかえるくらい

作り方

※青菜は、ほうれん草や小松菜など、好みの野菜でOKです！
(今回は小松菜を使用しています。)

- ① 小松菜は、1～2cmくらいの食べやすい長さに切っておく。にんじんはせん切りにする。
- ② 油揚げをせん切りにし、お湯をかけ、油抜きをする。
- ③ 小松菜を下茹でする。(茹でたあとは、冷ましておく。)
- ④ にんじんと油揚げを、だし汁(水・和風だしの素)で煮る。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、もやし、小松菜の順に加えて、調味料を加えてさっと煮る。

◎お好みで、白ごまなどを加えても美味しいです。

◎熱々だけでなく、冷まして味をしっかりしみ込ませても美味しいです。汁気を切ってお弁当にも♪

【塩ecoポイント】

給食では、副菜などの汁気をできるだけ少なくするため、和風だしの素を使用していますが、かつお節等でだしを取って使用すれば、より塩ecoにつながります。

