

Hitachinaka's Kitchen

レンジで小松菜としめじの煮浸し

時短で野菜料理

柚子の香りで美味しさアップ



【材料】 1人分

| | | |
|-------|-----------------------------|----------|
| 小松菜 | 50g…長さ3cmに切る | |
| しめじ | 15g…石づきを取り、 食べやすい大きさにほぐす | |
| 油揚げ | 1/4枚…5mm幅の細切り | |
| 柚子(皮) | 適量…千切り | |
| 醤油 | 小さじ1/2 | } 合わせておく |
| みりん | 小さじ1/2 | |
| 柚子絞り汁 | 小さじ1 | |

【作り方】

- 1 小松菜としめじ、油揚げを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- 2 粗熱を取り、軽く水気を切る。
- 3 調味料で和え、器に盛りつける。
- 4 千切りにした柚子の皮をのせる。

注意！！

*レンジから器を取り出す時は、器が熱くなっているので気を付けましょう。

*適切な仕上がりになるよう加熱はオート機能ではなく、必ず手動で行いましょう。

1人分栄養価
熱量 5.5kcal
たんぱく質 3.3g
食塩相当量 0.5g