



食改さんのおすすめレシピ

## 小松菜と厚揚げの煮びたし



### 材料（4人分）

小松菜	300g（1束）	
厚揚げ	150g（1枚）	
A	だし汁	1と1/2カップ
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1

### 作り方

- ①厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、7～8mmの厚さの色紙切り（正方形）にする。
- ②小松菜は4cmの長さに切る。
- ③鍋にAを入れて煮立て、①を入れて中火で2～3分煮る。②を加えてしんなりするまで煮る。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：	94kcal
たんぱく質：	5.9g
脂質：	4.4g
食塩相当量：	1.1g

### ポイント

- 冷めると味が染み込んで、さらに美味しさUP！

