

しみしみ小松菜おみそ汁

対象

どなたでも



エネルギー

45
kcal

塩分

1.5
g

野菜量

70
g

材料【2人分】

小松菜 2/3 袋
酒 大さじ 2
かつお節 小パック 2 袋
みそ 大さじ 1
水 200ml

作り方

- 1) 小松菜を食べやすい大きさに切り、茎と葉に分ける。
- 2) 鍋に水、酒、小松菜の茎を入れて火にかける。
- 3) 沸騰したら小松菜の葉とかつお節、みそを入れなるべくしっかり煮込むまたは一晩置く。
- 4) 一晩置いた場合は、粗熱がとれた後に冷蔵庫に保管し、翌日再度加熱する。

Cooking Point!



- ・ 酒を入れ、しっかり味をしみこませることで小松菜独特の青臭さがなくなります。
- ・ 朝、3まで作ってスープジャーに入れておくと、昼頃にはしみしみに。ランチみそ汁におすすめです。