

## 小松菜と油揚げの辛子酢味噌和え

### 材料【2人分】

・小松菜	300g
・油揚げ	1枚
・酢	小さじ2

#### A

・みそ	40g
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1と1/2

#### B

・酢	大さじ1
・練り辛子	小さじ1
・ごま油	小さじ1



### 作り方

- 1) 熱湯に塩(分量外)を入れ、小松菜をゆでる。  
水にとって冷まし、しばって3cmの長さに切る。
- 2) 油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、軽くしぼる。縦半分になり、5mm幅に切る。
- 3) Aを小鍋に合わせて火にかけて練り、とろりになったらボウルに移して冷ます。
- 4) 3)にBの酢と練り辛子を混ぜて、辛子酢味噌にする。
- 5) 1)の小松菜に酢小さじ2をふりかけて混ぜて絞り、油揚げと一緒に4)の辛子酢味噌に入れて和える。

### クッキングポイント

- ・酢洗いすることによって、水っぽくなく仕上がります。
- ・練りみそは多めに作って冷蔵庫で保存しておく便利です。

エネルギー  
200Kcal

塩分  
2.8g

野菜量  
75g

対象  
どなたでも