

# こまつなとわかめのお浸し

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など	
こまつな	100.0	2.5cm幅	
生わかめ	40.0	一口大	
A	だし汁	20.0	
	みりん	2.0	小さじ1/3
	しょうゆ	8.0	小さじ1と1/3
けずり節	2.0		

作り方
①こまつなは2.5cm幅に切り、ゆでる。好みの硬さになったら冷水にとり、水気をきる。
②生わかめは一口大に切り、さっと湯通しする。色が変わったら冷水にとり、水気をきる。
③鍋にAの調味料を入れ火にかけて、ひと煮たちさせる。
④③を冷まし①・②を浸す。
⑤お皿に盛り付け、けずり節をのせる。

コメント
けずり節の旨味で野菜や海藻がたくさん食べられます。
きのこなどを入れてもおいしいです。
いろいろな季節の野菜でお試してください。

