

# こまつな ひた 小松菜のお浸し



## ざいりょう 材料【4～5人分】

こまつな 小松菜	1 束	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1	} A
にんじん 人参	ちゅう 中 1 / 3 本	さとう 砂糖	こ 小さじ1	
		けずりぶし すりおろし	てきりょう 適量	

## つく かた ～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② こまつな 小松菜は4 cm程度の長さ<sup>ていと</sup>に切り、<sup>なが</sup>軸と<sup>き</sup>葉に分けておく。にんじん 人参は千切り<sup>せんぎ</sup>にしておく。
- ③ にんじん 人参、こまつな 小松菜の軸、葉の順<sup>じゆん</sup>にさっと茹<sup>ゆ</sup>でる。
- ④ 調味料Aと①を混ぜ<sup>ま</sup>合わせ、③と和<sup>あ</sup>える。



お浸しは調理法のひとつで、だしに浸すことから呼ばれるようになりました。最近では、茹でた食材に醤油をかけたものをお浸しということもあります。

こまつな 小松菜のほか、ほうれん草や白菜、キャベツ、菜の花などいろいろな野菜で作ってみてください。