

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	たば 1束	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1
にんじん 人参	ちゅう 中 1 / ほん 3本	さとう 砂糖	こ 小さじ1
		けずりぶし けずりぶし	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 こまつなは4cm程度の長さに切り、軸と葉に分けておく。人参は千切りにしておく。
- ③ 人参、小松菜の軸、葉の順にさっと茹でる。
- ④ 調味料Aと①を混ぜ合わせ、③と和える。



お浸しは調理法のひとつで、出汁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。小松菜の他にもほうれん草や白菜、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。