栄養学科の学生が
考えました！

こまつな レシピ

【小松菜のしらす和え】

所要時間
15 MIN



【材料（2人分）】

こまつな……120g
にんじん……40g
釜揚げしらす…8g
白だし……10g
桜でんぶ ……0.6g
かつお節……0.6g
すりごま……0.6g

【作り方】

①にんじんは皮を剥いて千切り、こまつなは根元を切り落とし、3cm幅に切る。
②鍋に湯を沸かし、人参を1分ゆでる。続いて同じ鍋でこまつなを茎、葉の順で入れて1分ゆでる。
③ゆで上がったにんじんとこまつなを冷水で冷やし、水気をよく絞る。白だし、すりごま、しらすを加えて混ぜ合わせる。
④皿に盛りつけ、かつお節と桜でんぶを散らして完成。