

24日目 朝食

青菜の煮浸し

材料 4人分 塩分0.6g (1人)

小松菜 240g (2/3束)

ニンジン 40g (1/4本)

油揚げ 1枚 (20g)

しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
だし汁 400cc

} A

作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切り、茹でたら水気を切る。
 - ②ニンジンは千切りにする。
 - ③油揚げは短冊切りにし、熱湯で油抜きをする。
- ① 鍋にAを入れ沸かし、ニンジンを入れ柔らかくなったら小松菜・油揚げを加えて煮る。