

油揚げと小松菜の煮びたし



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
油揚げ	1枚		
小松菜	1株(約100g)		
つゆ正田流	大さじ2		
水	大さじ4		
いりごま	適量		

料理特徴

だしの風味が味わい深い煮びたしです。季節の葉物で楽しめます。

作り方

- ①油揚げは2cm幅の短冊に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- ②鍋につゆ正田流と水を火にかける。
- ③沸騰したら①の油揚げを加えてサッと煮る。小松菜を加えて数秒で火を止める。
- ④器に③を盛り付け、いりごまを散らして出来上がり。