



カルシウムたっぷり！ しらすと小松菜のお浸し

材料(2人前)

小松菜	80g
★しらす干し	12g
★干しエビ	3g
★だし醤油	小さじ1
かつおぶし	適量
いりごま	適量

作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、小松菜を1分程度茹で、冷水にさらした後に絞ってよく水気を切っておく。
2. 1を3~4cm幅に切り分け、ボールに入れる。
3. 2に★を入れて和え、器に盛り付けてかつお節とごまをかければ完成！

ポイント💡

小松菜は一気に茹でるのではなく、先に茎の部分を入れ、時間差で葉の部分を茹でましょう！

小松菜の代わりにほうれん草を使用してもOK🍷茹で過ぎには注意⚠