



少ない煮汁で、短時間で煮ることで食材それぞれの素材の味や食感をそのまま楽しめします。いわゆる ” 煮物 ” な感じではないので、若い方も食べやすいと思います。ご飯が進む味です♡！

切り干し大根と小松菜の煮浸し

材料

小松菜	1 束
切り干し大根	1 袋(約50g)
松山あげ	1 掴み
しめじ(あれば)	1/2袋

ー煮汁ー

水	2 cup(約 400ml)
白だし	大さじ 1 ※
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2

※白だしを使わない場合は、水をだし汁に変更し、塩を少々加える。

作り方

1. 切り干し大根は洗ってから水に漬けて5分程置いておく。5分後良く水気を絞り、切れていない場合は食べやすく切る。
2. 小松菜は根の先を切り落とし、しっかりと洗って汚れを落とす。5cm くらいの食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に煮汁の材料を全て加えて、切り干し大根も入れて火を付ける。沸騰してきたら松山あげ・小松菜・しめじ(あれば)を加えてフタをし、10分煮る。完成。
4. 熱々で食べても、一晩冷蔵庫で冷やしてもおいしい。
5. しめじなどのきのこ類を加えると更に出汁が出ておいしいです。あればぜひ加えてくださいね。