

いさはやレシピ

今月の一品

めんつゆで煮びたし

多良見支部食改さんのおすすめレシピ

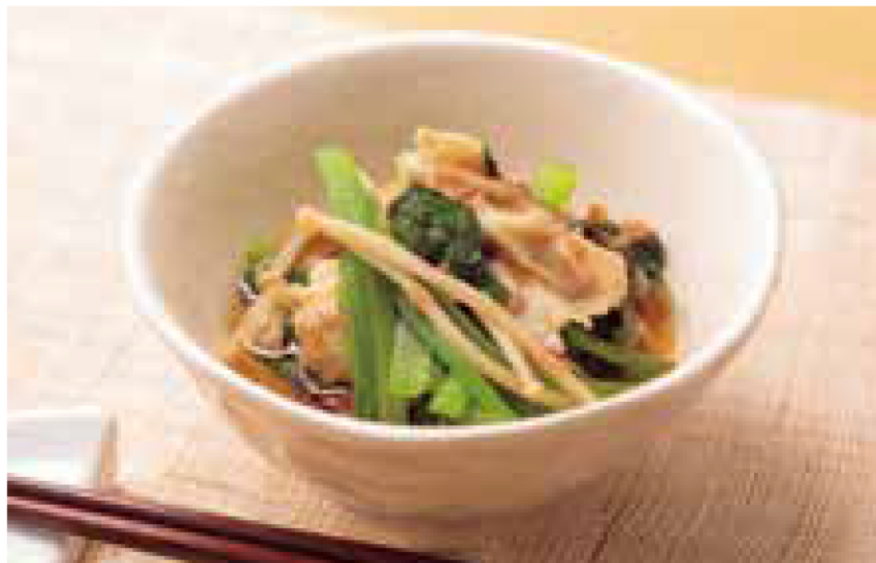
材料

(2人分)

● 小松菜	120g
● まいたけ	40g
● えのき	10g
● 減塩めんつゆ	大さじ2
● 水	60ml
● 削り節	4g



おいしい減塩調味料が
いろいろありますよ。
試してみてください。



(1人分：34kcal)

作り方

- ① 小松菜は5cmの長さに切り、まいたけ、えのきは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にめんつゆ、水を入れて熱し、煮立ったら、まいたけ、えのきを加える。
- ③ まいたけとえのきがしんなりしたら小松菜を加え、中火で好みのかたさになるまで煮たら削り節を加える。

1分で
わかる！
作り方▼

