

小松菜とえのきのだし煮

おだしとかんきつが香るうまみたっ
ぷりの一品です！



栄養価 エネルギー：69kcal
(1人分) 食塩相当量：0.1g

材料（作りやすい量）

- 小松菜 1束（250g）
- えのきたけ 1株（100g）
- だし汁 100ml（今回はかつお節でとっただしを使っています）
- かつお節 適量
- お好みで七味唐辛子、ゆずの皮等

作り方

- 1 小松菜を3～4cmの長さに切る。
- 2 えのきだけは石づきを除いて、長さを半分にする。
- 3 鍋にだし汁をいれ、沸騰したら、小松菜の茎の部分を入れてひと煮たちさせる。

小松菜の葉、えのきだけをいれ、ふたをして、中火でしんなりとするまで煮る。出来上がりにお好みでかつお節をのせる。
七味唐辛子やゆずの皮を入れると風味が変わります。

