

2015年4月～6月村上市給食

| | | |
|---|-------------|---|
| 4 | 料理名 | 小松菜のかわり白和え |
| | コメント | 小松菜は、アクも少なく調理範囲が広いことが特徴です。小松菜の成分を損なわず身体にとり入れるには、お浸しが一番で、軽く4～5分ゆで、緑色を生かす為に、茹ですぎないように注意しましょう。 |
| | 材料 (4人分) | 小松菜 1/2把 木綿豆腐 1/2丁 白すりゴマ 大さじ1 おろしショウガ 小さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1/2 味噌 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 |
| | 作り方 | 1. 豆腐は、ペーパータオルに包み、皿などの重しを乗せて、しっかり水を切る。 2. 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて、小松菜を茹でる。水気を切って、5cmの長さに切る。 3. ボウルに豆腐を入れて、スプーンで潰す。 4. 3. に白すりゴマ、おろしショウガ、マヨネーズ、味噌、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせ、2. の小松菜を入れ、軽く和える。 |
| | ワンポイント | 他の青菜類でも作れます。 |