

たっぷり寒じめちぢみ小松菜汁

<< 栄養たっぷり！冬のお手軽あったか汁物 >>



材料 (2人分)

ちぢみ小松菜	4株 (約100g)
豆腐	1/4丁
サラダオイル	大さじ1
醤油	大さじ1

A

{	水	2カップ
	顆粒だし	適量

作り方

- ① ちぢみ小松菜は、3～4cm長さに切る。
- ② 鍋にサラダオイルを熱し、①をさっと炒める。
Aを加え、沸騰したら弱火に落として5分間加熱する。
- ③ 醤油で味を調え、豆腐を崩して入れる。

※POINT

煮込んでより甘さを引き出します。

