



## ゲンキ レシピ

# 小松菜と干し椎茸の煮浸し

○調理時間：10分 ○エネルギー：約50kcal  
○塩分量：約0.7g（1人分）

## 骨が喜ぶ栄養を手軽に

小松菜は100gでビタミンK、ビタミンA、ビタミンCの1日の所要量を満たすほどビタミンを多く含み、またカルシウムも豊富な野菜です。小松菜とビタミンDが豊富な干し椎茸を組み合わせた、材料を切って調味料とともにさっと火を通すだけの簡単な一品です。



### 材料(2人分)

- 小松菜 …………… 1/2束
- 厚揚げ …… 1/2枚
- しょうゆ… 大さじ1/2
- 干し椎茸 …………… 4個
- だし汁 …… 1/2カップ
- みりん …… 大さじ1/2
- 干し椎茸の戻し汁 …… 1/2カップ

### 作り方

- ① 干し椎茸は水につけて戻しておく。戻し汁1/2カップは使うので捨てずにとっておく。
- ② 小松菜は4cm幅に切り、椎茸は薄切りにする。厚揚げは横半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ 鍋に小松菜以外の材料とだし汁、椎茸の戻し汁調味料を入れて2分ほど煮る。
- ④ 最後に小松菜を加えて1～2分煮たらできあがり。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～