



はなびら茸と小松菜のお浸し



材料(4~6人分)

- はなびら茸…1パック(100g) 一口大に切る
- A ● 水…500cc
- 本だし…小さじ3
- 小松菜、春菊、せり
- かき菜、みつ葉など 合計300g
- 長芋…80g
- ゆず皮すりおろし(又はレモン、みかん)

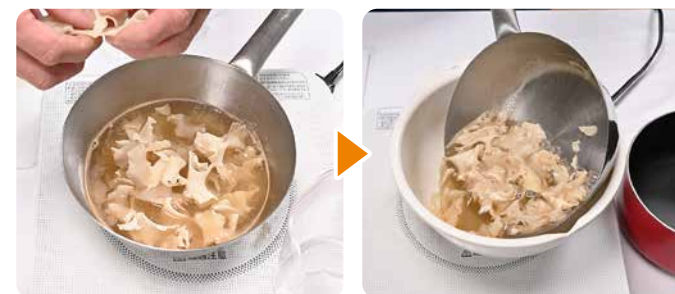
※はなびら茸の栄養量は含まれません。
※5等分した場合の栄養量です。

| | | | | |
|-----|---------------|------------|-------------|-------------|
| 栄養量 | ・エネルギー…25kcal | ・脂質…0.0g | ・カルシウム…59mg | ・ビタミンC…25mg |
| | ・たんぱく質…2.2g | ・炭水化物…5.0g | ・鉄分…1.0mg | ・食塩相当量…0.7g |

① 葉野菜は長さをそろえて切り、土が付いていたらよく洗ってザルにあげます。長芋も同じくらいの長さの細切りにします。



② ①とはなびら茸を鍋に入れ沸かし、きのこに火が通ったら大きめのボウルに移して冷ましておきます。



③ 別に湯を沸かし葉野菜をさつとゆで、よく水気を切って②のきのこだし汁に浸します。長芋も同様にして浸します。(葉野菜が沢山ある時は一度にゆでずに2~3回に分けてゆでると色よく味よく仕上がります。)



④ ゆずがあれば皮をすりおろして好みの量加えます。(なければレモン、みかんでもよいですが少量にしておいてください。)

