

2024 年 10 月号

【料理名】小松菜とえのきの梅塩昆布煮



【主材料】（2人分）

小松菜…… 1束（200g）

えのきたけ…… 1袋（100g）

梅干し（塩分10%）…… 1個

塩昆布……10g

【作り方】

1. えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。小松菜は茎をえのきの長さに合わせて切り、葉は2cm長さに切る。
2. 鍋にえのきと塩昆布、梅干しをくずして種ごと入れ、水1カップを加えて強めの中火にかける。煮たったら小松菜の茎を加えて1分30秒ほど煮、葉を加えてひと混ぜする。ふたをして火を止め、そのまま5分おく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。