

「小松菜のおろし和え」

【材料(2人分)】

- ・ 小松菜 1/2束(100g)
- ・ しめじ 20g
- ・ かにかまぼこ 1本(14g)
- ・ 大根 4cm(100g)

A(酢 大さじ1と1/3、みりん 大さじ1/2、砂糖 大さじ1弱、
うすくちしょうゆ 小さじ1/3、塩 小さじ1/6)

【作り方】

1. 小松菜、しめじは洗って食べやすい大きさにカットする。
2. かにかまぼこは、2cmぐらいに切り、ほぐしておく。
3. 小松菜、しめじはゆでて、ざるにあげ、流水で冷ます。
4. 大根はおろし、ざるにあげ、水気を切っておく。
5. 3にAを加える。
6. かにかまぼこを2を4に混ぜ合わせ、器に盛りつける。



(レシピ提供 : 浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案)

大根おろしはしっかり
水気を切ってください。

