


健康食レシピ

石川町

料理名

小松菜の梅肉和え

材 料 名 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none">・小松菜 … 160 g・鶏ささ身 … 2 本・酒 … 大さじ1 / 2・じゃこ … 40 g・梅干し … 4 個・みりん … 小さじ1・しょうゆ … 小さじ1 	<ol style="list-style-type: none">① 小松菜は洗ってゆで、水にとってから水気を絞り、4～5 cmの長さに切る。② じゃこは熱湯をかけて、塩抜きする。③ 鶏ささ身は鍋にささ身が浸る位の水と分量の酒を入れて、少し置いてからゆでる（鶏ささ身が大きい時は、ゆでる前に火が通りやすくするため、半分に切る。）。 火が通ったら、食べやすい大きさに手で裂いておく。④ 梅干しは種と梅肉に分け、種は捨てる。⑤ ボウルに④の梅肉とみりん、しょうゆを混ぜ合わせ、①・②・③を加えてざっくり和える。

★★ひとこと★★

旬の野菜を使って作れる和えものです。
梅肉やじゃこを加えることで、すこしの味付けで美味しく、減塩にもなります。