

# 小松菜の煮浸し

ざいりょう  
【材料】 ( ) 人分

ぶんりょう  
※分量もできるだけ、書いてください。

小松菜

だし汁

人参

しょうゆ

しめじ

みりん

小エビ (乾燥)

砂糖

つく  
かた  
【作り方】

- ① 小松菜は、3cm位に切る。  
人参は、太めの干切りに切る。  
しめじは、石づきを切りおとして、ほくち。
- ② 味付けしただし汁の中に①を入れて煮る。
- ③ 小エビを入れてひとにたちしたら完成です。

できあ  
しゃしん  
え  
【出来上がり写真】 (絵でもよい)



りょうり  
とくちょう  
くふう  
ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

- ・小エビを入れて栄養もう味もアップです。
- ・いつも自宅で作る時は、めんつゆで簡単に作れます。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )