

小松菜のミルク煮

吹田市立保健センター



カルシウム

鉄分

エネルギー(kcal)	食塩(g)
98	0.3

(1人当たり)

材料 (4人分)

- ・小松菜 300g
- ・油揚げ 1枚
- ・牛乳 300ml
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・お酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1

つくり方

- ① 小松菜は長さ4cmに切り、葉と茎にわける。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。7mm幅に刻む。
- ③ 鍋に牛乳、調味料をすべて入れ、茎と油揚げを加え中火で煮る。
- ④ 全体がしんなりしてきたら、葉も加え、さっと煮る。