



減塩レシピ

小松菜のミルク煮



いつもの煮物に牛乳を加えることでコクが増し、少ない塩分でも美味しく仕上がります。



(1食あたり)エネルギー98kcal 食塩0.3g

材料 (2人分)

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

作り方

- ① 小松菜は長さ4cmに切り、葉と茎にわけると。
- 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。