



おひたし



材料 4人分

白菜	200g
ほうれんそう	50g
しょうゆ	5g
かつおぶし	2g

作り方

- ① 白菜・ほうれんそうを3cmくらいの幅に切る。
- ② それぞれゆで、水分を絞る。
- ③ しょうゆとかつおぶしを和える。

シンプルな料理ですが、さっぱりとしているので他の料理との相性が良いです。

ゆでることで野菜のかさが減り、たくさんの野菜を食べる事ができます。

今回は白菜とほうれんそうを使用しましたが、他の野菜でもおいしくできます。季節の野菜でおひたしを作ってみましょう。