



えのきだけと春菊のおひたし



調理時間
10分

カロリー
21kcal

野菜摂取量
150g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

春菊	2束
柚子の皮	適量
えのきだけ	2袋

下準備

【A】

だし汁	400cc
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

1. 春菊はきれいに洗っておく。鍋に水滴がついたままの春菊を並べてフタをして**中火**にかける。
2. 蒸気が上がったら（フタをまわしてくるくるまわる状態になったら）、えのきだけを入れフタをして火を止める。茹で加減をみて余熱で茹でる。
3. (2)をさっと冷水に取って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
4. 【A】を合わせ、(3)を入れ20分間つけ込む。
5. 器に盛り、細く切った柚子の皮をのせる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフト ウルトラ 片手ナベ 1.9L

2~3人分の調理用にまず揃えたいサイズです。煮物、焼き物、揚げ物、ジャム作り、ケーキを焼くのにも便利です。ごはんなら2.5カップまで。