

白菜とほうれんそうのおひたし



材料 2人分

白菜	100g
ほうれん草	60g
しらす	4g

かつお・昆布だし	80g
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

かつお節	少々
レモンの皮	少々

作り方

- ①白菜は短冊切りにしてゆでて、水気をしぼる。
- ②ほうれんさんはゆでてから水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- ③☆を合わせて火にかける。冷めたら①②としらすと混ぜる。
- ④かつお削り節、レモンの皮の千切りをのせて完成。