

のらぼう菜レシピ

煮浸し

材料（4人分）

のらぼう菜・200g
にんじん・・・80g
油揚げ・・・1枚

A { だし汁・・・200cc
しょうゆ・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1



作り方

- ①のらぼう菜は3cmの長さに切り、茎と葉に分ける。
- ②油揚げは熱湯をかけ油抜きし、端から1cm幅に切る。
- ③にんじんは薄い短冊切りにする。
- ④鍋にAとにんじんを加え火にかける。煮立ったらのらぼう菜の茎と油揚げを加え2分程度煮て、葉の部分を加え1分程度煮る。