

ミズナの炊いたん

材 料【2～3人分】

油あげ…1枚 白ゴマ…適量

ミズナ…1束

ニンジン…30g

A [かつおだし…2カップ

淡口しょうゆ…大さじ3

みりん…大さじ2

砂糖…大さじ1

塩…小さじ1/2]

作り方

- ①油あげは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。
- ②ニンジンは長さ5cmの千切りに、ミズナは5cm幅に切る。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火にしてニンジン、油あげを投入する。
- ④ニンジンがしんなりしたらミズナを加え、さっと煮て火をとめる。
- ⑤器に盛り、白ゴマをふる。

