



青菜のさっと煮（大人2人・子ども2人分）

<材料>

チンゲン菜	130g	えのきだけ	35g	人参	35g
ちくわ	30g	かつおだし汁	1/2カップ強		
しょうゆ	小さじ1強	酒	大さじ1/2	みりん	大さじ1/2

<作り方>

- ①人参は2cm位の千切り、チンゲン菜は2cm位の長さに切り、それぞれ茹でておきます。
- ②ちくわも同じ長さに切ります。
- ③だし汁に調味料を入れて、2cm位に切ったえのきを入れ、少ししたらちくわを入れ煮て、①を入れてさっと煮ます。