

ひだかnoレシピ ～ 冬 ～

レシピ名	簡単!! かぶと小松菜のおかが火炒め	部門	一般
------	--------------------	----	----

ざいりよう
材料 2人分

例) じゃがいも中5個	
かぶ	大1個 (小さめなら3個くらい)
小松菜	1わ
サラダ油	大さじ1
かつお節	1つまみ
しょうゆ	) お好み分量
みりん	
水	少々

ちょうり てじゆん
調理手順

例) ①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。
① かぶは皮をむき、イチヨウ切にする。 火が通りやすいように厚さ2mmくらいに切る。
② 小松菜は1cmくらいに切って、茎と葉に分けておく。
③ 鍋にサラダ油を熱し、かぶを火炒める。 油がなじんだら小松菜の茎も入れて サッと火炒める。(かぶは焦げやすいので 注意。少し焦げ目がつくくらいがおいしいです)
④ 少量の水を入れてと小松菜の葉の部分 蓋をし、かぶがやわらかくなったら、かつお節、しょうゆ、みりんを加えてからめる。
⑤ 完成!! かぶのとりみがいい感じで、ご飯がすすみます。水分が少なめにできあがるので、お弁当にも

※書ききれない場合は、別の紙に書いて写真と一緒に貼ってください。 おすすめ。冷めてもおいしいです。

