



はなびら茸と小松菜のお浸し



材料(4~6人分)

- はなびら茸 又はしいたけ、しめじ、舞茸など
…1パック(100g) 一口大に切る
- A (● 水…500cc ● 本だし…小さじ3)
- 小松菜、春菊、せり
かき菜、みつ葉など) 合計300g
- 長芋…80g
- ゆず皮すりおろし(なければ不用)

※はなびら茸の栄養量は含まれません。
※5等分した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…25kcal	・脂質…0.0g	・カルシウム…59mg	・ビタミンC…25mg
	・たんぱく質…2.2g	・炭水化物…5.0g	・鉄分…1.0mg	・食塩相当量…0.7g

① 葉野菜は長さをそろえて切り、土が付いていたらよく洗ってザルにあげます。長芋も同じくらいの長さの細切りにします。



② ①とはなびら茸を鍋に入れ沸かし、きのこに火が通ったら大きめのボウルに移して冷ましておきます。



③ 別に湯を沸かし葉野菜をさつとゆで、よく水気を切って②のきのこだし汁に浸します。長芋も同様にして浸します。(葉野菜が沢山ある時は一度にゆでずに2~3回に分けてゆでると色よく味よく仕上がります。)



④ ゆずがあれば皮をすりおろして好みの量加えます。

★長芋は入れなくともよいですが、シャキシャキした食感が楽しめるので入れてみてください。

