



小松菜と長ねぎのうま味蒸し

みやぎベジプラスおすすめレシピ

材料(2人分)

- 小松菜…1/3束(100g)
- 長ねぎ…1本(100g)
- しらす…15g
- かつお節…5g
- 酒…大さじ1
- 水…50ml
- しょうゆ…小さじ1
- 白ごま…適量

作り方

- 小松菜は3cm長さに、長ねぎは1cm幅の斜め切りにしておく。
- フライパンに①を並べ、しらす、かつお節をのせて、酒・水を全体にかけて蓋をして火にかける。
- 沸騰してきたら中～弱火にして約5分蒸し焼きにする。
- 最後にしょうゆを加えてサッと混ぜ、器に盛って白ごまを振る。



エネルギー量/63Kcal

野菜量

100g

食塩相当量

1.0g

(一人当たり)

カラダ嬉しいポイント

簡単! お鍋一つでささっとできます。

蒸し焼きにするので、しらすや
かつお節の味が引き立ちます

宮城県