

## 小松菜と油揚げの 煮びたし

### 材料 (3～4人分)

小松菜 (冷凍)	150g (1/2 わ分)
油揚げ	2枚
煮汁	—
— だし汁	— カップ1と1/2
— しょうゆ	— 大さじ1
— みりん	— 大さじ1
— 塩	— 少々

### 作り方

- ① 油揚げは縦半分に切り、1.5cm幅に切る。
- ② 鍋に油揚げ・煮汁の材料を入れて中火で熱し、ふたをして4～5分煮含める。
- ③ 冷凍小松菜を加えて箸で混ぜて全体をなじませ、2～3分煮る。小松菜がしんなりしたらよい。

## 使用する野菜の冷凍方法

### 小松菜 (1わ・300g)

- ① よく洗い、水けをよく拭き取る。根元を切り落とし、4～5cm長さに切る。
- ② 冷凍用保存袋 (大) に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍庫で冷凍する。

\* おいしく食べられる保存期間の目安は冷凍庫で1ヶ月くらい。

おすすめの保存量 > 1わ (300g)  
おいしく食べられる保存期間 > 約1ヵ月

2ステップで  
冷凍



1

よく洗い、水けをよく拭き取る。根元を切り落とし、4～5cm長さに切る。



2

冷凍用保存袋 (大) に入れ、空気を抜きながら口を閉じて平らにし、できれば金属製トレイにのせて冷凍する。

