

知足食レシピ

ほうれん草のお浸し



材料

ほうれん草 1/2束
干し椎茸 小4枚
昆布出汁 400ml
薄口醤油 30ml
酒 30ml
みりん 30ml
濃口醤油 15ml
椎茸の戻し汁 100ml
松の実 15粒
お揚げ 1/4枚



①ボールに干し椎茸と水を入れ、
浸けておく。(できれば前日に
水に浸けておく)

ラップをして十分に吸水させる。



②一晩置いた後、椎茸を取り出し、
傘の部分をよく洗い、石づき
を切る。

このときの椎茸の戻し汁は捨て
ないこと。

③鍋に昆布出汁、椎茸の戻し汁100ml、椎茸、薄口醤油、濃口醤油、酒、みりんを入れ柔らかくなるまで煮る。

④ほうれん草を水でよく洗う。沸いたお湯でほうれん草を湯がき、氷水で冷まして食べやすい大きさに切る。

4. 沸いたお湯でほうれん草を湯がき、冷水で冷まして食べやすい大きさに切る。

⑤フライパンで油揚げを両面焼いて、細い短冊切りにする。

5. フライパンに油揚げを両面焼いて細い短冊切りにする

⑥椎茸を炊いた出汁から椎茸を取り出し、食べやすい大きさに切る。

⑦出汁の中にほうれん草、椎茸、お揚げ、細かく刻んだ炒った松の実(アーモンドでも代用可)を入れ、20分ほど置く。



⑧できあがり

