

小松菜とこんにゃくのマスタードあえ



材 料《4人分》

- ・小松菜・・・・・・・・・・200g
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・こんにゃく（白）・・・・1／2枚
- ・マスタード・・・・・・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・少々
- ・だし汁・・・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ① こんにゃくは浸るくらいの水を沸かして7～8分ゆで、水にさらした後、厚みを半分くらいにして薄切りにし、水気を拭き取る。
- ② 小松菜は塩を加えた湯で色よくゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③ マスタード、しょうゆ、砂糖、だし汁を混ぜてマスタードしょうゆを作る。
- ④ ①のこんにゃくに③のマスタードしょうゆを少々かけて絡める。②の小松菜にも小さじ1と1／2のマスタードしょうゆをかけて再度水気を絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ④のこんにゃくと小松菜を混ぜ、残りのマスタードしょうゆであえる。

（レシピ提供者からのアドバイス）

行程④において、材料にマスタードしょうゆで下味をつけておくことにより、ムラなくおいしく仕上がります。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 ほほえみ会