

小松菜ともやしのかつお和え レシピ

小松菜には、ビタミンCやカルシウム、鉄などの栄養素が多く含まれています。これらのビタミン類やミネラルは、ほうれん草に多く含まれていることは聞いたことがあるかと思いますが、実は小松菜の方が多く含まれています。特にカルシウムは、100g当たり3倍以上の量が含まれています。

<材料> 4人分

小松菜	2株
もやし	1/2袋
こいくちしょうゆ	小さじ1
かつお節	2g



<作り方>

- ① 鍋で湯を沸かし、沸騰したらもやしを入れ青臭さが消失するまでゆで、ざるに上げる。
- ② 沸騰した湯に小松菜の根元を入れ、10秒程度たったら葉も入れ1分程度ゆでる。
(この時ふたはしない) 流水にとって冷まし、軽くしぼったら2~3cmに切る。
- ③ ボウルにゆでたもやしと小松菜を入れ、しょうゆ、かつお節と和える。



小松菜をゆでるときは、株の根元に十字の切り込みを入れると火のとおりが良くなります。また、塩(2株100gとして水500mlに2.5g)を入れてゆでることで、緑色の鮮やかさが安定して、きれいに仕上がります。