



千草煮

材料

ほうれん草

1/2束

人参

1/3本

油揚げ

1/4枚

顆粒だし

適量

砂糖

小さじ1/2

しょう油

大さじ1 1/2

水

大さじ2

①

作り方

①ほうれん草をざく切りさっと茹で冷水にとる。

②鍋に①を煮立たせ、人参を柔らかくなるまで煮る。

③スライスした油揚げを加える。

④①のほうれん草の水気を切り、③に加え人混ぜしたらできあがり！