

菜の花のおひたし

材料 (2人分)

菜の花	1/2束
調味料	
└だし	50cc
└薄口しょうゆ	大さじ1/2
└みりん	小さじ1/2
かつおぶし	適量



作り方

1. 菜の花は端を切り落とし半分に切り、1分間塩茹でして冷水にさらし、冷めたら水気を切る。
2. バットに調味料を入れ1の菜の花を浸し、しばらく味をなじませる。
3. 菜の花を軽く絞ってお皿に盛り、かつおぶしをのせる。

所要時間 15分
主な調理器具 鍋、ボウル