

春野菜の薄くず煮（2人分）

材料	量	下処理
ふき	80 g	すじを取る
たけのこ(ゆで)	60 g	
菜の花	60 g	石づきをとる
生しいたけ	2 枚	殻と背わたをとる
えび	4 尾	
だし汁	200ml	
しょうゆ	大さじ 1	
みりん	小さじ 2	
水溶き片栗粉	適宜	

【作り方】

- ①野菜は3~5 cm長さに切り、さっとゆでる。
- ②えびは殻をむき、片栗粉（分量外）をまぶしてさっとゆでる。
- ③だし汁にしょうゆ、みりんを入れ、ふき、たけのこ、生しいたけを煮始める。後から菜の花、海老を加えて煮る。
- ④煮上がったら、器に盛る。
- ⑤煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、④の上からかける。

エネルギー量

72kcal

食塩相当量

1.5 g