

# 中村市長も挑戦！簡単！時短めし！ レシピ

(調理時間 約10分)

レンチン小松菜お浸し	分量(おとな)						切り方	工程
	1人分		2人分		4人分			
	目安	単位g	目安	単位g	目安	単位g		
こまつな	1株	70.0	2株	140.0	1束(4株)	280.0	ざく切り	① 小松菜は洗い、★キッチンバサミで食べやすい大きさに切り、(フワッと)ラップをかけて ◆電子レンジ600W 2分◆ 水でさらした後、水気を絞る。 ② (だし)しょうゆで和え、かつお節をのせる
しょうゆ	小1/2	3.0	小1	6.0	小2	12.0		
かつお節(パック)		1.0		2.0		4.0		
かつおだし汁	大1/2	7.5	大1	15.0	大2	30.0		
※ <u>インスタントかつおだし汁</u> のレシピをごらんください。								



できあがり！