副食

春菊と焼きしいたけのお浸し

［1人分］ エネルギー：17kcal　塩分：0.7g

材料［6人分］

- 春菊：220g（約1束）
- しいたけ：6個
- 干し菊（乾）：6g
- 酢：適量
- さしみ昆布：5cm角1枚
- 自然塩：適量

【A】

- 昆布だし：大さじ5
- 醤油：大さじ1と1/2
- ゆずの絞り汁：少々

作り方

1
干し菊は熱湯に酢を加えてさっと茹でます。さしみ昆布は水で戻します。

2
春菊は熱湯で茎からさっと茹でて、手で軽く絞り4cm長さに切ります。

3
しいたけは石づきを外します。フライパンに、かさを下に裏返して並べて軸の部分に自然塩を乗せます。蓋をして弱火で火が通るまで焼き、冷めたら薄切りにします。

4
"1"～"3"を混ぜ合わせ、【A】調味料の1/3で下洗いします。残りの調味料で全体を和えて、盛り付けます。

［ワンポイントアドバイス］

※さしみ昆布は自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533

●レシピ監修：エコロクッキングスクール認定講師 的野恵子