

# 季節青菜のおひたし

ほうれん草、白菜、小松菜など冬に美味しい青菜のおひたしです。かつお節と、シンプルな味付けで野菜のおいしさが感じられるあえものです。



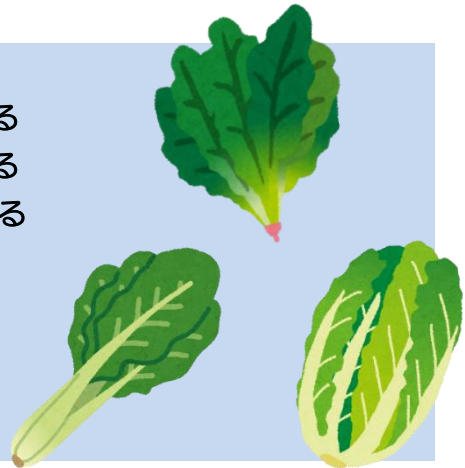
幼稚園からの感想



普段野菜が苦手な子も「きょうのやさいはすきなやつや」とよく食べていました。

## 材料 4人分

- |        |      |         |
|--------|------|---------|
| ・ほうれん草 | 2株   | 1cm幅に切る |
| ・小松菜   | 2株   | 1cm幅に切る |
| ・白菜    | 大1枚  | 1cm幅に切る |
| ・人参    | 1/8本 | 太めの千切り  |
| ・かつお節  | 適量   |         |
| { しょうゆ | 大さじ1 |         |
| { ポン酢  | 小さじ1 |         |



## 作り方

1. 野菜はゆでて水で冷やす。



2. よく水気を切った野菜と調味料、かつお節を和える。



- ☆たくさんの種類の野菜をゆでるときは、切ってから一緒にゆでると簡単です。
- ☆かつお節は、フライパンで焦がさないように軽く炒ると香ばしくなります。
- ☆給食のように金時人参を入れるとさらに色鮮やかなあえものになります。