

減塩 レシピ

No.99

(1人分)
塩分
0.07g

青梗菜のお浸し



材料(1人分)

- 青梗菜…………… 60g
- 油…………… 小さじ1/2
- 顆粒だしの素
…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 小さじ1/2
- しょうが薄切り…… 1枚

作り方

- 1 青梗菜は根元からよく洗う。横半分に切る。根元の太いものは縦半分に切る。
- 2 湯を沸騰させ、油と顆粒だしの素を入れ軸、葉の順に入れさつと茹でる。
- 3 熱いうちに酢と千切りしょうがを混ぜ合わせる。