



菜の花のからしあえ

鮮やかな緑とほろ苦さ～菜の花レシピ③

菜の花のからしあえ

材料(2人分) 写真は1.5人分

菜の花……………1束
塩……………少々
かつおぶし……………適量
からしチューブ……………2cm
★しょうゆ・みりん
……………各小さじ2
★水……………大さじ2
★だしパック(中身)・小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 菜の花は塩をひとつまみ入れて茹でて、水にさらし水気を絞り5cmに切る。
- 2 鍋に★を入れて加熱する。沸騰したら火を止めて人肌くらいになるまで冷やしてから、からしを入れてよく混ぜる。
- 3 ①の菜の花と②を和えて、お好みでかつおぶしをかけてできあがり♪

コッ・ポイント

- 菜の花は茹ですぎに注意してください。
- 菜の花の茎の太さにより茹で時間を調整してください。
- からしや★の量は味見して調整してください。