

～花粉症の季節に最適な小松菜と菜の花ときのこの薬膳煮びたし～

材料：（一人前） 2人前は材料を増やしてください。

菜の花 2～4 房程、小松菜 1束、厚揚げ 1/4、椎茸2枚、しめじ適宜
だし汁 400ml、油 少々、塩 少々

- ① 菜の花、小松菜は良く洗って食べやすいサイズに切り分けます。
- ② 厚揚げ、きのこ類も食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に油を熱して、厚揚げときのこ類を、小松菜の茎部分を軽く炒めます。
- ④ だし汁を加えて、ひと煮立ちさせてから、菜の花と小松菜の葉の部分を加えます。
- ⑤ 全体に火が通ったら、最後に塩を足して味を整えます。器に盛り完成です！！

