



生産者おすすめ札幌産の小松菜 で簡単もう一品



【作り方】

- ①ゆで小松菜とちぎった焼き海苔、サラダ油、醤油各少々を合わせて和える。
- ②ゆで小松菜を皿に盛り、なめたけ瓶詰めをかける。
- ③切った小松菜と小揚げを油で炒めて、麵つゆと砂糖少々で味付け。
- ④ゆで小松菜をごま油、塩、しょうゆ少々で和えて、仕上げに食べるラー油をかける。
- ⑤ゆで小松菜を塩昆布、白すりごま、削り節で和える。



監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり



札幌産の小松菜で作ろう！
こまつなと鶏むね肉のポン酢醤油和え



 簡単  10分



【材料】 4人分

- | | |
|-------|--------|
| 小松菜 | 1袋 |
| 鶏むね肉 | 1/2枚 |
| ポン酢醤油 | 大さじ1程度 |

【作り方】

- ①小松菜は茹でて水気を絞り、3cmくらいに切りそろえる。
- ②鶏胸肉は蒸してほぐす。
- ③①と②をあわせて、ポン酢醤油で和える。

小松菜と鶏むね肉、それぞれ電子レンジで加熱するとさらに手軽にできます。



監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり