



おひさまキッチン通信 - 第3回:お浸しをつくろう - (健康科学科3年)

小松菜のお浸し

茹でて浸けるだけです。あと1品!というときの、緑黄色野菜は健康の秘訣です。すりごま、かつお節など、お好みでアレンジしてください。(2011年度D班等を簡単アレンジ)



材料(2人分)

- ・小松菜 120g
- ・めんつゆ 適量
- ・すりごま 適量

作り方

- ①小松菜を茹でる。
- ②小松菜を絞って、4cm長さに切る。
- ③めんつゆに浸ける。食べるときにすりごまを振る。

献立例

白飯, 赤だし, 鮭の山家蒸し, 肉じゃが, 小松菜のお浸し:2009年E班献立

炊き込みご飯, 茶碗蒸し, 鮭の山家蒸し, かぼちゃの煮物, 小松菜のお浸し, 白玉あんみつ:2011年D班献立

白飯, 味噌汁, さんまの塩焼き, かぼちゃの煮物, 小松菜のお浸し, 切り干し大根:2012年D班献立

白飯, 味噌汁, ブリ大根, 小松菜のお浸し, たたきごぼう:2013年E班献立



- 給食では何度も和食に組み合わせられています。
- あと一品!という時の、便利な料理ですね!

ほうれん草と舞茸のお浸し

お浸しの上級アレンジです。舞茸などのきのこを加えると香りとうま味が加わります。私達のおすすめの一品です。

(2020年度B班等を簡単アレンジ)

材料(2人分)

- ほうれん草 120g
- 舞茸 60g
- めんつゆ 適量
- かつお節 適量

作り方

- ①舞茸をめんつゆでさっと煮て、そのまま冷ます。
- ②ほうれん草を茹でて3cmに切り①にあわせる。
- ③食べるときにかつお節をかける。



献立例

豆ごはん, 和風ロールキャベツ, トマトと枝豆の白和え, ほうれん草と舞茸のお浸し, 紫陽花ゼリー:2020年度B班献立

白飯, みそ汁, 鯛の塩焼き, 白菜の煮びたし, ほうれん草と舞茸のお浸し, りんごのコンポート:2014年D班献立



- お浸しで、ちょっとご馳走!? という雰囲気になりますね。
- 青梗菜、パプリカ、アスパラでもおいしく作れます。
- 冷凍の揚げ茄子を使えば、茹でる手間もありません。