

Rakunouya recipe vol.7

材 料(2人前)

小松菜 1束

油揚げ 1枚

水 1カップ~1と1/2カップ

だしのだし 小さじ1

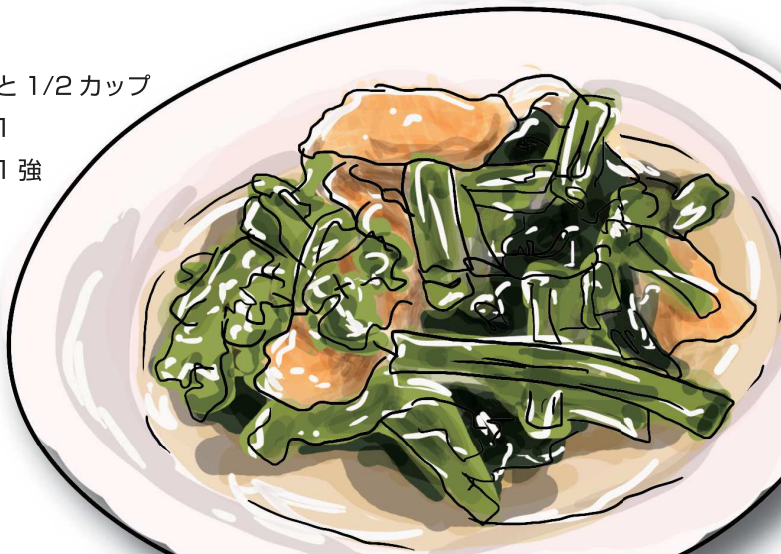
しょう油 大さじ1強

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

A



小松菜の煮浸し

1 小松菜は洗って根を切り落とし、5cm長さに切り、軸と葉先を分けておく。油揚げに熱湯をかけて絞りと、油ぬきしたものを細く切る。

2 鍋にAを入れて煮立て、油揚げ、小松菜の軸を加えてさっと煮る。葉先も加え、一煮立ちしたら火をとめてそのまま味をなじませる。

3 器に盛り、煮汁をかけてできあがり。

point

小松菜の色素成分、「ネオキサンチン」には抗肥満作用があることがわかっています。また、アブラナ科の野菜に特徴的な解毒成分、「イソチオシアネート」を含むため、デトックス効果が期待できます。さらには、白血球を活性化して免疫力を高める働きもあるんです。