

小松菜とあさりとえのきの煮浸し

<材料（4人分）>

	小松菜	1束
	あさりの水煮缶	1缶
	えのき	1/2袋（100g）
	だし	1と1/2カップ （300ml）
【A】	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ2



<作り方>

- ① 水洗いした小松菜の根本を少し切り落とし、3～4cmの長さに切る。
えのきは、根本を切り落とし、3等分に切る。
- ② 鍋に【A】を入れ、煮立ったら、小松菜とえのき、あさりの水煮を汁ごと全て加える。
- ③ 再び煮立たせ、全体がしんなりしたら火を止めて、10分置き、味をなじませて出来上がり♪

西宮市で“小松菜”が生産されているのを知っているかな？
小松菜以外にもほうれん草や白菜、お米なども作られているよ！
西宮市産の小松菜を使って、作ってみてね！



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

西宮市保健所