

だしで煮るだけ！素材を楽しめる作り置きおかずです！

## 塩分0g！しみじみおいしい小松菜とえのきのだし煮

### ●材料（作りやすい分量）（6人分）

小松菜 200g（1束）  
えのきだけ 100g（1/2袋）  
だし 1/2カップ

### ●作り方

- ①小松菜は4～5cm長さに切り、根本は縦8等分に切る。  
えのきだけは石づきを切り、長さを1/3に切っておく。
- ②なべにだしを入れて煮立て、小松菜の根本を加えてひと煮する。
- ③葉、えのきを入れてふたをし、中火で2～3分煮る。

しんなりになったら全体を混ぜてできあがり♪

おいしく減塩！

- ・献立に1品「塩分0gのおかず」があると減塩がぐんとラクになりますね！
- ・十分に加熱して冷蔵庫で保存すれば、味付けを濃くしなくても作り置きが可能です。  
4～5日はおいしく食べられます。



1人分栄養価	
エネルギー	11kcal
食塩相当量	0g