



材料(3~4人)

菜の花	1束
だし汁	200cc
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ1.5
塩(したゆで用)	少々

菜の花のおひたし



1. 菜の花をさっと洗い
10分水につけてから
長さを半分くらいに切る

菜の花のおひたし





2. 沸騰したお湯に塩を入れ
茎の部分を入れたら
30秒後に
つぼみの部分を入れる

葉の花のおひたし



3. つぼみを入れて30秒後
氷水に入れて一気に冷やし
その後ギュ!っと絞る

葉の花のおひたし



4. だし汁、しょう油、みりんを
入れた容器に菜の花を
つけておく

葉の花のおひたし





5. 軽く水気を切り
盛り付ければ完成!

☆お好みでゴマを
ふるのもおすすめです

葉の花のおひたし

