◆三つ葉と油揚げのさっと煮

材料　4人分

三つ葉･･･ 2束
油揚げ･･･ 1枚
だし汁･･･ 400cc
みりん･･･大さじ1と1/2
薄口醤油･･･大さじ2
砂糖･･･大さじ1/2

作り方

① 油揚げは一口大に切る。
② 三つ葉は洗って2～3㎝幅に切る。
③ 鍋にだし汁・みりん・薄口醤油・砂糖・油揚げを入れ火にかけ、沸騰したら火を止める。
④ ③の鍋に三つ葉を入れ、余熱で三つ葉に火を通す。
⑤ 三つ葉がしんなりしたら、皿に盛りつけて出来上がり。

福徳学院高等学校　提供