

「三種野菜のお浸し」〈材料・分量〉4人分

ほうれん草	150g
にら	50g
もやし	100g
湯 (ほうれん草の5~7倍重量)	800ml
塩	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ2と 1/2~大さじ1
だし	大さじ2~3



〈作り方〉

- ①野菜を洗い、十分に水切りする。ほうれん草は3~4cmに切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、もやしを1分ゆでて、ざるに広げて取り出す。
- ③同じ湯に、にらを入れて1分30秒~2分ゆで、水にとって冷ましてから、3cmに切る。
- ④③の残りの湯に、ほうれん草を入れて2分30秒~3分ゆで、水にとって冷ます。
- ⑤ゆでた野菜をボールに入れ、しょうゆとだしを合わせたものを1/3かけて混ぜ、絞る。
- ⑥残りのだし割しょうゆをかけて和え、器に盛る。

ポイント

ゆでる操作は、調理での使用頻度が高い加熱方法ですが、食品に応じた湯量やふたの有無などがポイントです。また、湯を繰り返し使用しながら、数種の野菜をおいしく加熱する方法を確認します。