

小松菜

小松菜の名前は東京の小松川に由来し、江戸庶民の貴重な冬野菜だった（別名 冬菜）。アクがすくなくて柔らかく、くせがないので万能調理野菜です。栄養価はビタミンB2、カルシウムが野菜の中ではトップクラスで、成長期のお子さんから高齢者まで積極的に食べてほしい。保存は固めに茹でて冷凍保存するとよいです。

小松菜みそクリーム煮



<材料>

小松菜100g ウインナーソーセージ8本 たまねぎ100g
牛乳200cc 生クリーム50cc 固形スープ1個 バター10g
上高地みそ20g

【作り方】

- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジで1分30秒加熱して冷水にとり、冷めたら束ねて水けを絞って根元を切り落とし、3等分に切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ソーセージは細かく切れ目を入れて斜め半分に切る。
- ④ フライパンにバターとたまねぎを入れて中火で炒める。
- ⑤ たまねぎが透き通ってきたら水200ccと牛乳、固形スープを加え煮る。
- ⑥ 煮立ったら、小松菜、ソーセージを加えて3～4分煮る、みそを溶き入れる。
- ⑦ 味を調べて片栗粉小さじ2の水溶きを加えてよく混ぜ、とろみをつける。