

ケールのおひたし

ケールのレシピ



ほのかな苦みはおひたしによく合います

材料 (2人分)

ケールの葉……………3～4枚分程度
 かつお節……………適量
 だし汁……………100cc
 A 薄口しょうゆ……………大さじ1
 L みりん……………小さじ1

作り方

- ① ケールを縦に半分に切ってから、横に2～3cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ケールを入れて30秒～1分程度ゆでる。
- ③ ゆであがったら、手早く冷水に取り、ケールの水気を切る。
- ④ 【A】を軽く沸騰させて、冷ます。
- ⑤ ケールを皿に盛り、【A】とかつお節をかける。

ポイント

ゆですぎると歯ごたえも味も落ちてしまうので、ゆで時間は1分以内がおすすめです。