

彩りおかか和え

【 材料 こども1人分 】

≪ 材料 ≫

法蓮草 45g(1cm幅)、人参 5g(千切り)、黄パプリカ 5g

A(みりん(煮きり)K小匙 1/5、醤油小匙 1/5、砂糖小匙 1/6)、花鰹少々

【 手順 】

- ① 法蓮草を柔らかく湯がいたら、冷水にさらし、かたく絞る。
- ② 人参と黄パプリカを柔らかく湯がき、ざるにあげて水気をしっかり切る。
- ③ ボールに①②を入れ、Aと花鰹を加えて混ぜ合わせる。



ほうれん草の独特なえぐみは、アクの成分であるシュウ酸が原因。シュウ酸は水溶性なので、たっぷりの熱湯で短時間茹でて、水につけて一気に冷やすと減少します。