

調理例

## 油揚げと水菜の煮浸し

### 材料 (2~3人分)

- 油揚げ…4枚 ○水菜…2株
- だしの素…半分 ○醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1 ○塩…ひとつまみ

### 作り方

- 01 ザルに油揚げをいれ、分量外のお湯をかけ油抜きします。
- 02 油抜きしたら食べやすいサイズに切っておきます。水菜も2センチほどにきります。
- 03 鍋に油揚げをいれ、かぶる位の水を入れ火にかけます。沸騰したら弱火にし調味料をいれ5~6分煮ます。
- 04 油揚げに薄く味がしみ込んだら水菜を加え5分ほど煮たら出来上がりです。



からだにうれしい  
レシピ

01

January

# 水菜

~mizuna greens~

### 健康ポイント ▶ 抗酸化作用、血圧コントロールに

- ビタミンCの効能は、抗酸化作用があげられる。老化防止。  
水菜にはレモンの約半分の量のビタミンCが含まれている。
- カリウムは血圧の低下、脳卒中の予防、骨密度の増加にも効果がある。