

●作ってみませんか【平成 22 年 6 月 1 日号】

小松菜のチーズ蒸し

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

子どもからお年寄りまで食べやすい人気メニューです。小松菜に限らず、ほかの青菜類でもおすすめです。



●材料(4人分)

小松菜小1束・塩1g・水大さじ1・ホールコーン缶80g・A(スキムミルク大さじ1と1/2・水大さじ3・片栗粉小さじ1/2)溶けるチーズ60g・こしょう少々

●作り方

①小松菜は4cm長さに切る。／②フライパンの中に①を入れ、塩と水をかけてふたをして火にかける。しんなりしたらコーンとAを加える。／③全体を混ぜてチーズを加え、こしょうをふって再びふたをして弱火にかける。チーズが溶けたら器に盛る(混ぜすぎるとチーズが分離するので要注意)。