

# 青梗菜とコーンのおひたし



## 作り方

- 1 青梗菜はよく洗い茎と葉に分ける。幅の広い茎や葉は縦に切り幅1~2cmにして、1cmの長さにカットする。
- 2 大きめの鍋にお湯を沸かし沸騰したら茎→葉の順に入れてゆでる。ざるにあけ、水で冷まして水気を絞る。
- 3 コーン（冷凍）は蒸し器で蒸す。（缶詰などそのまま使えるものの場合はこの過程は必要ありません。）冷ましておく。
- 4 青梗菜とコーンを合わせ、かつお節・煮干し粉を混ぜる。だしと醤油とを混ぜ合わせ、和える。



## 材料（4人分）

青梗菜	200g（1株くらい）
コーン	25g
醤油	小さじ1
だし汁	小さじ1弱
かつお節	2g
煮干し粉	0.4g

## チンゲンサイ：

東部センターでは、おひたしのほかにみそ汁に入れたりなどしています。カルシウム・ベータカロテン・ビタミンC・鉄分が多く含まれます。