材料名	分量(4人分)	作り方
小松菜	小2束(400g)	①小松菜は根元に十字の切り込みを入れ、2㎝の長さに切る。
厚揚げ	1枚	②厚揚げは縦半分に切り、1㎝厚さに切りゆでて油ぬきし、湯を切る。
だし汁	カップ1	
みりん	大さじ1	③フライパンにだし汁を煮立て、みりん、しょうゆ、塩で味付けし厚揚げを入れる。煮立ったら蓋をし弱火で約3分煮る。
しょうゆ	大さじ1	
塩	ひとまみ	④小松菜を加えて蓋をし途中上下を返しながら3～4分煮る。