

**材料 4人分**

葉の花	1束
溶き辛子(チューブ)	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2
だし汁	大さじ2

調理時間 15分 (菜の花を水に浸す時間を除く)

作り方

1. 耐熱容器に水とシマヤだしの素(分量外)少々を入れて、500wのレンジで20秒加熱します。
2. 菜の花は根元を切り落とし、20分ほど水に浸します。鍋に湯を沸かしサッと茹でて冷水に取ります。
3. ボウルに調味料を合わせて入れてよく混ぜ、そこに2.の菜の花を水気をきつく絞って混ぜます。

器に盛ります。

**アドバイス**

◎食用の菜の花が出回るのは11月～4月頃までです。寒い季節にスーパーで菜の花を見つけたら嬉しくなって買ってしまいます。多めの溶き辛子がポイントです。