



Verdure all'umido

青菜の蒸し煮・エキストラバージン添え



【材料】一人前

| | |
|-----------|--------|
| 小松菜など青菜 | 3茎 |
| 水 | 大さじ3位 |
| ※塩 | 少々 |
| 醤油 | 小さじ1/3 |
| ※アサクラ EVO | 少々 |

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略
※塩はアサクラおすすめのコンチェントラートデルマーレ

【作り方】

- 1) 小松菜は根部分をカットし、茎についた土を意識してきれいに洗う
- 2) 4～5cmぐらいカットする
- 3) 蓋つきのフライパンを用意し、切った小松菜を入れ水少々入れ、塩も少々入れる
- 4) 蓋をして点火し中火で煮る
- 5) 中の水が沸騰したら全体を箸で混ぜ合わせ蓋をして弱火で2～3分蒸し煮する
- 6) 好みの硬さかどうか一つ食べてみて見極める
※この時に入れた水気が全部飛んでいなくてもOK
逆に水が途中で足りなくなったら加える
- 7) 中火にして醤油を加えてざっくり全体をまぜて火を止める
- 8) 上からEVOをたらし全体を手早く混ぜて皿に盛る