保存方法

小松菜などの葉物野菜は、とてもデリケートで傷みやすいので、冷蔵庫に入れておくと２日もするとグッタリしてしまいます。
正しい保存法でシャキッとおいしくいただきましょう。

《冷凍保存》
軽く水洗いをし、３㎝くらいに切り水気を切ります。
冷凍保存袋に入れて冷凍庫に保存します。１ヶ月ほどはおいしさを保つことができます。

《冷蔵保存》
ビニール袋に立てて入れ、１.５～２㎝くらい水を入れ口を閉じます。冷蔵庫のドアポケットなどに立てた状態で保存します。
４日ほどはシャキシャキのまま保存ができます。

『小松菜とシラスのふりかけ』

を Let's Cooking!!

＜材料＞

小松菜　…１束
しらす　…３０～４０ｇ
(ちりめんじゃこ)

●しょうゆ　…大さじ２
●砂糖　…大さじ１
●酒　…大さじ１
すり胡麻　…大さじ１強
かつお節　…１パック
塩　…ひとつまみ
ごま油　…大さじ１

＜作り方＞

① 小松菜は３㎝幅に刻んで、水に１０分ほど浸けて灰汁抜きをし、ザルにとってしっかり水気を切っておく。
② フライパンにごま油をひき、中火で小松菜を炒める。しんなりしてきたら、シラスを入れ塩を加えて炒める。
③ 強火にし●の調味料を入れて一気に炒める。汁気が無くなる寸前に、すり胡麻とかつお節も入れ汁気が無くなりカラっとするまで炒める。
④ シラスがカリッとしたら出来上がり❤
お好みで、鷹の爪や一味などをプラスしても good!!

阿賀店　和田・先尾

最後までご愛読、ありがとうございました。

もう年の瀬、一年が経つのは早いものですね。冷え込みが激しくなってきましたが、体調を崩していませんか？今年の冬は特に冷えるそうなので、暖かくしてくださいね。

私は冷え症なので、この時期は毎年本当に辛いです。血行不良で唇は真っ青になり、手足は氷のようにひんやり…（Ｔ－Ｔ）
少しでも改善するため半身浴に加え、マッサージを欠かさず行うようにし、身体の中から温めるため、しょうが湯も飲むようにしています。
そのおかげか、いつもに比べて今年は暖かく過ごせているような気が…？

何事も地道に続けることが大切です！皆さんも美容と健康を目指して頑張りましょう！

マリン薬局 で検索

ではまた次回お会いしましょう
広中央店　松本

2012 年 12 月発行