

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

小松菜と厚揚げの炒め物

<材料> 1人分



小松菜	2株(50g)
厚揚げ	25g
ごま油	小さじ1強(5g)
かつお・昆布だし	25g
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
みりん	小さじ1/2(3g)



<作り方>

小松菜は根を切り水洗いし、3cmの長さに切る。

厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。

フライパンにごま油を入れ、を3分炒める。

に、だし、しょうゆ、みりんを入れ、蓋をして3分煮て、器に盛る。

<ポイント>

- ・ 「小松菜」にはカルシウムが「ほうれん草」の約2倍も含まれています。また鉄も含まれていますので成長期のお子さんからご高齢者まで、ご家族皆さんで積極的にとってほしい野菜です。
- ・ 小松菜はアクが少ないので、生のままでも加熱時間が短めでも食べられることが魅力です。
- ・ 冷めても美味しく召し上がれます。

<栄養価>

【エネルギー 101kcal】 【たんぱく質 3.7g】 【脂質 7.9g】
【炭水化物 3.0g】 【食塩相当量 0.5g】

フライパンで手軽に
サッと15分でくれるよ!

