

～ 青菜としらすの炒り煮 ～



しらすの塩味が料理の味付けになって、薄味で食べることができます。

材料(4人分)	分量	目安量
小松菜	160g	
生揚げ	1/2枚	60g
しらす	大さじ3	15g
油	小さじ1	4g
みりん	小さじ2	12g
白いりごま	小さじ1	2g

作 り 方

- ① 小松菜はサッとゆで、3cmくらいの長さに切る。
- ② 生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、小松菜・しらすの順に炒め、みりんを鍋肌にまわし入れ味を付ける。
- ④ ③に生揚げを加えて炒め合わせ、最後にいりごまをちらしてできあがり。

※ 青菜は、くきたち、大根葉でもよいです。

※ 生揚げは、油揚げでも代用できます。

※ しらすはちりめんじゃこでも可。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
52kcal	3.2g	3.1g	2.5g	0.2g