

 あと1品すぐできる！

小松菜と麩の炒め物



副菜



小松菜



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



70g

アレルギー物質(28品目)



小麦



卵



大豆

材料(2人分)

小松菜 2株(140g)

すきやき麩 12個(8g)

卵 1個

ごま油 小さじ1

かつお節 1パック

A { しょうゆ 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

こしょう 少々

作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切る。麩は水で戻し、水気を切っておく。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、①の小松菜を入れて強火で炒め、鮮やかな緑色になったら、①の麩を入れてさっと炒める。
- ④ Aを入れて手早く絡め、②の溶き卵を流し入れて大きく混ぜながら炒める。卵に火が通ったら、かつお節を加えて混ぜる。

ポイント

小松菜はシャキシャキ感を残すよう炒めましょう。



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
92 kcal	6.4 g	1.5 g	0.8 g