



副食

## 小松菜とこんにゃくの豆板醤炒め

[1人分] エネルギー: 120kcal 塩分: 1.3q



## 材料[4人分]

• 小松菜:300g

• こんにゃく:1枚(250g)

• 油揚げ:1枚

ごま油:大さじ1

• 玄米糀の豆板醤:小さじ1

• 酒:大さじ2

みりん:大さじ2

• 醤油:大さじ1と1/2

• 片栗粉: 小さじ1

• 水:小さじ1

## 作り方

1

小松菜は5cm程度に切ります。こんにゃくはアク抜きして短冊切り、油揚げも湯通しをして短冊切りにします。

2

フライパンにごま油をひき中火で熱し、豆板醤を加え、こんにゃく・油揚げを入れて炒めます。

3

酒・みりん・醤油を加えます。

4

小松菜の茎の部分を加え、しんなりしたら葉の部分を入れてさっと炒め合わせます。

5

水溶き片栗粉を加え、よく炒めたら完成です。

## [ワンポイントアドバイス]

- 豆板醤がピリっとアクセントになり、ごはんに良く合います♪
- 「玄米糀の豆板醤」の作り方は下記ページをご参照ください。「玄米糀の豆板醤」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/363

