

副食

小松菜とえのきたけの炒め物

[1人分] エネルギー：86kcal 塩分：0.7g たんぱく質：2.9g 脂質：6.3g 食物繊維：3.7g



材料 [4人分]

- 小松菜：300g
- えのきたけ：2パック
- にんじん：1/3本
- 油：大さじ2
- 醤油：大さじ1
- 酒：小さじ1
- (好みで七味唐辛子)

作り方

1

小松菜は塩少々を加えた熱湯でサッと茹でて、3cmの長さに切ります。

2

えのきたけは石づきを取って、3~4cmの長さに切ります。

3

にんじんは斜めの千切りにします。

4

フライパンに油を熱し、"3"→"2"→"1"の順に炒め合わせて、酒、醤油で味を調えます。(お好みで七味唐辛子を少々ふりま
す)