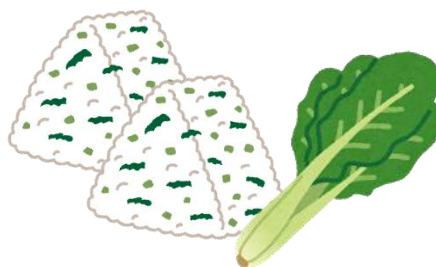




こまつな しらすと小松菜のふりかけ

用意するもの(6人分)

こまつな 小松菜	たば 一束(198g)	すりごま	小さじ2
しらす ^ほ 干し	30g	かつお ^{ぶし} 節	3g
さとう 砂糖	大さじ1/2	ごま ^{あぶら} 油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2と1/2		
さけ 酒	小さじ2弱		



- ①小松菜は1cm幅位に細かくきざみ、水にさらしザルに取って水気を切っておく。
- ②フライパンにごま油をひき、中火で小松菜を炒める。しんなりしたらしらす干しも加えて炒める。
- ③火を強めて、砂糖、しょうゆ、酒を入れて炒める。汁けがなくなる直前にすりごまとかつお節を入れる。
- ④しらす干しとかつお節がカリッとしたら、できあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
34kcal	2.8g	1.3g	2.0g	0.7g	95mg

(日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より)