

小松菜と厚揚げの炒め煮



- ① 小松菜を3～4cm幅に切る。厚揚げは0.5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に、ごま油をしき、厚揚げを入れ、焼き色を付ける。小松菜もいれ、しんなりするまで炒める。
- ③ めんつゆ、鷹の爪をいれ、炒め煮る。

材料

4人分

小松菜	50g(1/6束)	めんつゆ	8g(小さじ1/2弱)
厚揚げ	50g(1/4個)	(ストレート)	
ごま油	3g(小さじ1)	鷹の爪(輪切り)	少量

1人分の栄養価

エネルギー：110kcal
野菜量：51g
食塩相当量：0.3g