



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

# 小松菜と舞茸の味噌炒め



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
舞茸	20g	
合いびき肉	120g	
卵	50g	1個
サラダ油	4g	小さじ1
味噌	10g	大さじ1/2
めんつゆ	10g	大さじ1/2
酒	15g	大さじ1
塩, こしょう, ごま	少々	

## 作り方

- ①小松菜は洗って3cmの長さに切り、舞茸は石づきを取ってほぐしておく。卵は溶いておく。
- ②フライパンに油を熱して小松菜をしんなりするまで炒め、舞茸を加えて炒めたら端に寄せ、ひき肉を入れて炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、味噌・めんつゆ・酒を加えて均等に混ぜ合わせて端に寄せ、溶き卵を流し入れて炒め、全体を軽く混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調える。
- ④皿に盛り、ごまをかける。

### 【栄養成分など】 (1人分)

・エネルギー	253 kcal
・たんぱく質	16.0 g
・脂質	17.7 g
・炭水化物	4.8 g
・食塩相当量	1.3 g
・野菜量	80 g

ご飯にぴったりな  
和のおかずです☆

