



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜とちくわの塩昆布炒め



所要時間

5分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
ちくわ	60g	2本
塩昆布	3g	
ごま油	4g	小さじ1

作り方

- ①小松菜はよく洗っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜・ちくわをキッチンばさみで切りながら入れて炒める。
- ③小松菜がしんなりしたら、塩昆布を加えて全体によく混ぜる。

【栄養成分など】 (1人分)

- エネルギー 67 kcal
- たんぱく質 5.0 g
- 脂質 2.7 g
- 炭水化物 6.5 g
- 食塩相当量 1.0 g
- 野菜量 70 g

包丁・まな板はいらす
簡単です。
短時間で出来るので
お弁当や朝食の一品にも☆

