



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

小松菜ともやし中華炒め



所要時間

20分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	80 g	
もやし	100 g	1/2袋
豚ひき肉	25 g	
サラダ油	6 g	大さじ1/2
豆板醤	1.5 g	小さじ1/4
合わせ調味料		
甜麺醤	10 g	大さじ1/2
砂糖	1.5 g	小さじ1/2
しょうゆ	1.5 g	小さじ1/4
中華だし(顆粒)	1.5 g	小さじ1/2
片栗粉	1.5 g	小さじ1/2
水	23ml	大さじ1と1/2
ごま油	2 g	小さじ1/2

作り方

- ①小松菜は洗って、5cmに切り、もやしも洗い、合わせ調味料を混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油と豆板醤を入れ、弱火で香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加えてしっかり火を通す。
- ③②にもやしと小松菜を加え、小松菜がしんなりとしたら合わせ調味料を加えとろみがつくまで強火で加熱する。
- ④仕上げにごま油を回しかけて、器に盛る。

【栄養成分など】(1人分)

・エネルギー	101 kcal
・たんぱく質	4.2 g
・脂質	6.7 g
・炭水化物	6.2 g
・食塩相当量	1.0 g
・野菜量	90 g

中華風の味付けで
ご飯がすすむおかず
です。

