

小松菜のんにく塩炒め



材料 【2人分】

小松菜	1束
えのきたけ	1/4パック
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
赤唐辛子の輪切り	少々
酒	大さじ1
粗挽き黒こしょう	少々
塩	小さじ1/4



<1人分の栄養価>
エネルギー 49 kcal

1人分の野菜 104 g



塩分 0.8 g

作り方

- 1) 小松菜は3cmの長さに切る。えのきたけは縦半分に切り、ほぐす。にんにくは横の薄切りにし、芽を取り除く。
- 2) フライパンにごま油、にんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら強火にして小松菜、えのきを入れてサッと炒める。少ししんなりしたら酒を振り、蓋をして蒸し焼きにする。
- 3) 2、3分して小松菜がしんなりしたら蓋を取り、塩、粗挽き黒こしょうで味付けをして水分をとばす。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- お好みでえのきたけの代わりにしめじなどのきのこ類を入れてもよいでしょう。
- 赤唐辛子の量を加減して辛さを調節しましょう。