

小松菜とじゃこのピリ辛炒め

10月

4 週目



材料（4人分）

小松菜	300g
まいたけ	100g
アーモンド(スライス)	大さじ2
ちりめんじゃこ	15g
ごま油	大さじ0.5
塩	小さじ0.25
こしょう	少々
一味とうがらし	少々

作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm長さに切る。
- ② まいたけはほぐして、さっとゆでる。
- ③ アーモンドはからいりして少し焼き色をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを入れ弱火でパリッとなるように炒める。
- ⑤ ④に①②を入れ炒め合わせ、一味とうがらし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、上に③を飾る。

食育ばなし 〈小松菜〉

あっさりした味わいと手軽さから、用途は広く、あくが少なく扱いやすい野菜です。
京都府内で1年中栽培されています。

京都府内の主な産地：京都市・亀岡。

1人分栄養価

エネルギー	38kcal	炭水化物	3.0g
たんぱく質	3.4g	カルシウム	140mg
脂質	2.3g	塩分	0.5g

