



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 56

とよあけ健康21計画

## 小松菜のじゃこ炒め



野菜1人  
110g

### ★材料(2人分)★

- ・小松菜 150g
- ・じゃこ 15g
- ・しめじ 半株
- ・にんじん 20g
- ・しょうが 2g
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

### ★作り方★

- ①小松菜を軸と葉に分けて3～4cmに切っておく。
- ②しめじを石づきを取ってばらし、にんじんは千切りにする。
- ③温めていないフライパンにしょうがのみじん切り、オリーブ油、じゃこ、②の野菜を入れる。
- ④③に小松菜の軸と葉を全体にかぶせるように乗せ、塩・こしょうをする。
- ⑤ふたをして火をつけ、強火でジューと大きな音がしたら、上下を返すように混ぜる。
- ⑥全体に火が通ったら、出来上がり！

【(1)個人部門 考案: 神ちゃんさん】