



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 56

第2期 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】