



小松菜と卵のおかか炒め



<材料2人分>

- 小松菜・・・・・・・・・・1袋 (200 g)
- 〔 卵・・・・・・・・・・1 個
- 〔 塩・・・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- ★塩・・・・・・・・・・2 つまみ
- 削り節・・・・・・・・・・1 パック



<1人分>
エネルギー/108 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

- ① 小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 卵に塩を入れ、よく混ぜておく。
フライパンにごま油の半量を熱して卵を流し、炒り卵を作って取り出す。
- ③ 空いたフライパンに残りのごま油と塩 (★) を入れ、小松菜を炒める。
- ④ ③に炒り卵を戻し入れて、削り節を混ぜる。





小松菜の辛子和え



<材料2人分>

小松菜・・・・・・・・・・1袋 (200 g)

- (A) 〔
- 練り辛子・・・・・・・・3 cm
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
 - 本みりん・・・・・・・・小さじ 1
 - 和風顆粒だし・・・・・0.5 g

削り節・・・・・・・・・・適量



<1人分>
 エネルギー/32 kcal 食塩相当量/0.8 g

【作り方】

- ① 小松菜は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
 (A) を混ぜ合わせておく。



- ② ボウルに小松菜と (A) を入れ、混ぜ合わせる。



- ③ 最後に削り節を和える。

