



食改さんのおすすめレシピ



## やみつき青菜炒め

### 材料（4人分）

小松菜	300g（1束）
ニラ	50g（1/2束）
豆苗	50g（1/2パック）
にんにく	1かけ
唐辛子（乾）	1本
ごま油	大さじ1
A	オイスターソース 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々
黒こしょう	少々

### 作り方

- ①小松菜、ニラ、豆苗は5cmほどの長さに切る。小松菜の根元は4等分に切り、よく洗っておく。
- ②にんにくはスライスし、唐辛子は縦半分に切って種を取り出しておく。
- ③小松菜を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で1分程加熱し、水気を絞っておく。
- ④小松菜、ニラ、豆苗とごま油の半量（大さじ1/2）を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに残りのごま油（大さじ1/2）とにんにく、唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくが色づくまで炒める。香りが出たら④を加えて強火にし、Aを合わせて加えて軽く混ぜる。
- ⑥しんなりしたら器に盛り付け、黒こしょうをふる。

### ポイント

- 小松菜は不足しがちなカルシウムと鉄分、豆苗は葉酸を含みます。
- 青菜は水が出やすいのであらかじめ加熱して油でコーティングすることで、水っぽくならず味に染み込みます。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	： 51kcal
たんぱく質	： 2.1g
脂質	： 3.3g
食塩相当量	： 0.3g

野菜量  
103g

