

小松菜のじゃこ和え

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 90g

材料（1人分）

- 小松菜(冷凍カット) 90g
- しらす干し 半乾燥 7g
- ポン酢醤油 6g
- 上白糖 3g

エネルギー 41kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.4g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① カット小松菜を解凍し、ペーパータオルで水気をよくふき取る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を加えて、1～2分炒める。
- ③ しらす干し 半乾燥品とポン酢醤油と上白糖を加え、全体にからめるように炒め合わせたら火を止める。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 コンビニのおにぎり(中食)

副菜 ② きんぴらごぼう(中食)

主菜 肉じゃが(中食)

汁物 かき玉汁(中食)

副菜 ① ★小松菜のじゃこ和え

デザート・ドリンク キャンディーチーズ

メニュー提供： 実践女子大学 健康栄養専攻 1班