



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.168

冬野菜を使った簡単レシピ

小松菜と長芋のじゃこ炒め



1人分の野菜使用量 **50g**

材料 **2人分**

小松菜	100g
長芋	80g
しらす干し	10g
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1片 (5g)
しょうゆ	小さじ1/2
鷹の爪 (輪切り)	お好み
黒こしょう	お好み

■ 1人分の栄養量

エネルギー 82kcal たんぱく質 3.9g 脂質 4.4g 食塩相当量 0.5g カルシウム 119mg 食物繊維 1.5g

- ①長芋は皮をむき、拍子木切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくとしらす干しを炒める。にんにくがうっすら色づいてきたら、小松菜、長芋を加えて炒める。
- ③小松菜に火が通りツヤが出て来たら、全体にしょうゆを回し入れ、黒こしょうと鷹の爪（お好み）を加えてさっと炒める。

おすすめポイント♥

今が旬の小松菜と長芋を使った簡単レシピです。小松菜はアクが少ないため、下茹でする必要がありません。炒め物や汁物の具材として上手に活用しましょう。



▲弘前市食生活改善推進員について

