

小松菜のチャンプル

小松菜は風味にくせがなく、アクの少ない野菜です。
切ったらすぐに使える手軽さから、どのような調理法でもOKです。
調味料を味噌やオイスターソースなどに変えると違った味が楽しめます。



材料(2人分)

- 小松菜 200g
- 厚揚げ 140g
- 干しいたけ 3枚
- 桜えび(素干し) 5g
- ごま油 大さじ1杯
- しょうゆ 大さじ1杯
- A 酒 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① 小松菜は茎と葉に分けて、3cmに切る。
- ② 厚揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ 干しいたけは、水でもどした後、石づきを切って薄切りにする。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、①の茎を炒めてしんなりしたら、葉と③を加えて炒める。
- ⑥ ②と桜えび(一部をトッピング用に残す)を加えて軽く炒める。
- ⑦ ④を入れ、黒こしょうを加えたら、手早く全体にからませる。
- ⑧ 器に盛り付け、残りの桜えびをトッピングする。



1人分の栄養価

エネルギー	224kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	14.4g
炭水化物	11.9g
食塩	1.4g
カルシウム	391mg
ビタミンD	0.7 μg

豆知識

小松菜と厚揚げのカルシウム含有量は非常に高く、しいたけに含まれるビタミンDと組み合わせるとカルシウムの吸収率がアップします。

