

小松菜とひじきのピリ辛炒め



小松菜やひじきは鉄、カルシウムの多い青菜です。食物繊維も多く、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。

小松菜に含まれるカロテンは、油で調理すると吸収がよくなります。

材料【2人分】

- 小松菜・・・・・・・・・・120g
- ひじき（乾）・・・・・・・・4g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2（6g）
- 赤唐辛子（輪切り）・・ 適宜
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1（6g）
- 塩・・・・・・・・少々

<作り方>

- 1 ひじきは水に浸してもどし、小松菜はゆでて、3cmの長さに切って水気を絞る。
- 2 フライパンに油と赤唐辛子を熱し、小松菜、ひじきを加えて炒め、しょうゆと塩を加えて混ぜる。

栄養価 エネルギー41kcal 蛋白質1.3g 脂質3.2g 食物繊維2.1g カルシウム123mg 食塩相当量0.6g