

# 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

# 小松菜とツナの炒り煮



炒め油を使わずにツナ缶(オイル漬け)の油を利用して、小松菜とにんじんを調理します。

多めに作り冷蔵庫で保存すれば、緑黄色野菜が足りない時の常備菜としても活用できます。

## 材料【2人分】

小松菜・・・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
ツナ(オイル漬け)・・1/2缶(30g)  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/3(2g)

## <作り方>

- 1 小松菜は2cmの長さに切り、にんじんはせん切りにしてフライパンに入れる。
- 2 中火で炒りつけ、小松菜がしんなりしたら、ツナを缶汁ごと加えてさらに炒めたら火を止め、最後にしょうゆを加える。

栄養価 エネルギー52kcal 蛋白質 3.7g 脂質 3.4g 食物繊維 1.2g カルシウム 89mg 食塩相当量 0.2g

# 小松菜入りみそそぼろ



丼の具になります。  
お好みで、しょうが、赤唐辛子を加えて  
もおいしいです。

えのきたけが入っているため、食物繊維  
が増えるほか、ほどよいとろみがついて  
ごはんと一緒に食べやすい一品です。

## 材料【2人分】

小松菜	100g
豚挽き肉	100g
えのきたけ	1/2束 (50g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
みりん	小さじ1 (6g)
みそ	小さじ1 (6g)

## <作り方>

- 1 小松菜、えのきたけは1cmの長さに切り、  
豚肉とともに鍋に入れる。
- 2 中火で炒りつけ、火が通ったらしょうゆ、  
みりん、みそを混ぜ合わせたものを加えて  
汁気を飛ばす。

栄養価 エネルギー145kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.0g 食物繊維 2.1g カルシウム 91mg 食塩相当量 0.9g