

# 厚揚げと小松菜の炒め物



エネルギー 260kcal  
鉄分 4.2g  
塩分 0.6g

この1皿で  
主菜&副菜を!



## 【材料（2人分）】

- |        |            |       |            |
|--------|------------|-------|------------|
| ・厚揚げ   | 1枚（150g）   | ・ごま油  | 小さじ1       |
| ・小松菜   | 1/2束（150g） | ・生姜   | 1/2かけ（5g）  |
| ・しらす干し | 大さじ2（10g）  |       | ※生姜チューブでも可 |
| ・かつお節  | 小1パック（4g）  | ・しょうゆ | 小さじ1       |

## 【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜は3cmくらいに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、すりおろした生姜を入れて香りが出てきたら②、①の順で炒める。小松菜に火が通ったら、しらす干し、かつお節を加えてさっと炒め、しょうゆで味を調える。

鉄分、カルシウムたっぷりのレシピです。生姜やか  
つお節を使うことで、薄味でもおいしく出来上がり  
ます！

