

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



小松菜と油揚げの混ぜごはん



フライパンで、ササッと炒めて、簡単混ぜごはん！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・小松菜 40g
- ・油揚げ 1/4枚
- ・酒 4g(小さじ1弱)
- ・しょうゆ 5g(小さじ1弱)
- ・塩 少々
- ・顆粒和風だし 少々
- ・白いりごま 小さじ1
- ・かつお節 少々
- ・ごま油 2g(小さじ1/2)

【作り方】

- ①小松菜を1cm幅に切る。
- ②油揚げを縦半分に切って細切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒める。
- ④小松菜がしんなりしたら、油揚げを加えて炒める。
- ⑤調味料、白いりごま、かつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ボウルにごはんを入れて、⑤を加えて混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

冷めてもおいしいので、おにぎりにもピッタリ！



エネルギー： 296kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南食育推進研究会)