



## 【小松菜炒め】



野菜量 80g

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
211	16.4	14.0	1.4	2.3

材料 (2人分)	作り方
小松菜…1束 (160g) 油揚げ…1枚 (40g) 豚小間切れ肉…100g 油…小さじ1 にんにく…1かけ 塩こしょう…適量 酒…大さじ1 醤油…大さじ1	① 小松菜はざく切り、油揚げは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。 ② フライパンに油をひきにんにくを入れ、香りがたってきたら豚肉を広げながら入れる。豚肉に火が通って白くなってきたら裏返し、塩こしょうをする。油揚げ、小松菜の茎、葉の部分を入れ、酒と醤油を回し入れ炒める。
	<b>ポイント!</b> たんぱく質もしっかりとることができるおかずになる一品。豚肉とにんにくで疲労回復効果あり!