



🕒 約5分

小松菜の にんにく炒め

【材料】(2人分)

小松菜 1束
片栗粉 小さじ1
ごま油 小さじ1
にんにく(おろし) 小さじ1
中華だし(顆粒) 小さじ1

【作り方】

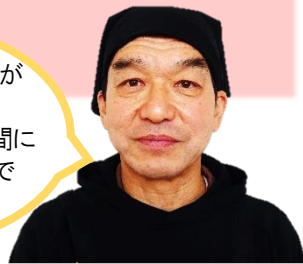
- ① 小松菜は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶしておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、熱くなったら小松菜を入れて炒める。しんなりしたら中華だしを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
43kcal	0.7g	100g



健康応援！ ～時短で野菜！～

小松菜は使ったことがなかったけど、今回作った料理は短時間にできて味もシンプルで良かったです！



2月CATV出演

ふじわら 龍司 さん
りゅうじ 藤原 さん

【材料】(2人分)

小松菜 1束
豚肉(薄切り) 60g
うどん(ゆで) 2玉
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
かつおぶし 2パック

【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 耐熱皿にうどん、小松菜、豚肉の順で置き、めんつゆを回しかけて、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ③ 加熱が終わったらよく混ぜ合わせてから、かつおぶしをかけてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
283kcal	1.8g	100g



🕒 約10分

小松菜の焼きうどん