



## 小松菜の にんにく炒め



# 健康応援レシピ

国保発!  
～時短で野菜!～

### 【材料】(2人分)

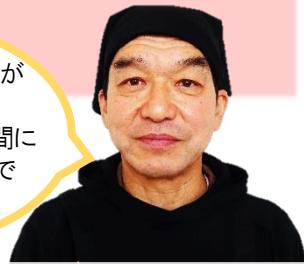
小松菜	1束
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにく(おろし)	小さじ1
中華だし(顆粒)	小さじ1

### 【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

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 りゅうじ  
藤原 龍司 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

