

# やみつき青菜炒め

小松菜は野菜の中でも、不足しがちなカルシウムや鉄分などのミネラルが豊富な食材です。水が出やすい食材はあらかじめ加熱して水気をきり、また具を油でコーティングしておくことで火の通りが早くなるので、水っぽくならず、しっかり味が絡みます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 3.4g 脂質 6.4g 炭水化物 7.1g

## ●材料（2人分）

・小松菜	5 茎
・ニラ	1/2 束
・豆苗	1/2 株
・にんにく	1 かけ
・とうがらし（乾）	1 個
・ごま油	大さじ 1

## < A 調味料 >

・オイスターソース	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1/2
・塩	少々
・黒こしょう（あらびき）	少々

## ●作り方

- ① 小松菜、ニラ、豆苗はそれぞれ 5cm ほどに切り、小松菜の根元も 4 等分に切りよく洗っておきます。にんにくはスライスし、とうがらしは縦半分に切って種を出しておきます。
- ② 小松菜を、電子レンジ（600W）で 1 分加熱し、水気をきっておきます。
- ③ 小松菜、ニラ、豆苗とごま油大さじ 1/2（半量）をすべて和えます。調味料 A を合わせておきます。
- ④ フライパンに残りのごま油大さじ 1/2 と、にんにく、とうがらしを入れて弱火にかけ、にんにくがきつね色に色づくまでじっくり香りを出します。香りが出たら青菜を加えて強火にし、調味料 A も加えて軽く混ぜ、すぐに火を消します。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうをふったら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。