

小松菜と干しエビのふりかけ

カルシウムが多い小松菜と干しエビを、手軽に食べられるふりかけにしました。しょうがを梅干に変えると、お子様でも食べやすい味付けになります。ご飯にのせる他に、おにぎりやお茶漬の具にしても、おいしく召し上がれます。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 1.6g 脂質 0.6g 炭水化物 1.0g

●材料 (8人分)

・小松菜	1袋(200g)	・ごま油	小さじ 1
・干しエビ	10g	・しょうゆ	小さじ 1
・ちりめんじゃこ	20g	・みりん	小さじ 1
・しょうが	1かけ		

●作り方

- ① 小松菜は根元を切り落として1cm幅に細かく刻み、しょうがはみじん切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜を入れ、しんなりするまでよく炒めます。
- ③ 小松菜をフライパンの外側に寄せて中央をあけて強火にし、空いた部分にしょうゆとみりんを加えます。水分を飛ばすように、すばやく具と混ぜ合わせていきます。
- ④ 中火にして、干しエビ、ちりめんじゃこ、しょうがを加えて和え、火を止めたらできあがり。すぐに食べきらない時は、冷めてから保存容器に移します。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局