

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【切干大根と小松菜のナムル】



Memo

切干大根と小松菜には、骨を強くする「カルシウム」が多く含まれています。さらに、「ビタミン D」を多く含む魚やきのご類と一緒に食べることで、吸収効率が高まります。

材料(4 人分)

切干大根(乾)・・・35g
小松菜・・・1/2 袋(100g)
ツナ缶・・・1 缶(70g)
酢・・・・・・・・大さじ 1.5
砂糖・・・・・・・・小さじ 1/3
醤油、ごま油・・・各小さじ 1
おろしにんにく、白ごま・・・少々

作り方

〔下準備〕

切干大根⇒水に20分程度浸ける。さっと湯通しして、よく水気を絞る。

小松菜⇒茹でて水気をよく絞る。

- ① 切干大根は食べやすい長さ、小松菜は2～3 cmの長さに切る。
- ② ボウルで①と油を切ったツナ缶を合わせる。
- ③ 調味料を加えて混ぜ合わせたら、出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 89kcal	たんぱく質 4.4 g	脂質 5.2 g	炭水化物 7.2 g	食塩相当量 0.4 g
-------------	-----------------	----------------	-------------	---------------	----------------