

小松菜と油揚げの炒め煮(4人分)

津山市の栄養委員さんに教えて
いただきました♪

【材料】

- 小松菜・・・・・・・・・・ 230g
- 油揚げ(長方形)・・・・ 1枚
- サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ1
- だし汁・・・・・・・・・・ 100ml
- A { みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
- { 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- { しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 卵・・・・・・・・・・ 2個

【作り方】

- ① 小松菜はさっとゆで、油揚げは油抜きする。
- ② 小松菜、油揚げを食べやすい長さに切り、鍋に油を入れて炒め、だし汁を入れて軽く煮る。
- ③ Aで調味し、卵を溶いて②に回し入れ、さっと火を通す。



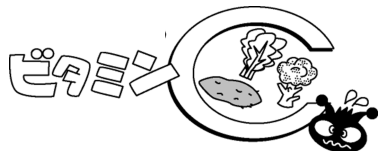
1人分栄養価

エネルギー 108kcal たんぱく質 6.1g 脂質 6.1g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.8g カルシウム 119mg 食物繊維 1.0g

体にやさしい冬野菜

風邪予防に効果的

ブロッコリーや白菜には免疫力を高める「ビタミンC」、小松菜やほうれん草には鼻やのどの粘膜を強くする「β-カロテン」が豊富です。



胃腸の働きを整えます

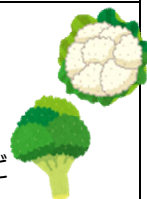
大根やかぶには、消化を助ける酵素がたっぷり含まれています。



食べている部分

花の部分

ブロッコリー、カリフラワーなど



葉の部分

小松菜、白菜、ほうれん草、ねぎ(青い部分)など



根の部分

大根、ごぼう、れんこん、かぶ、ねぎ(白い部分)など



『霜に当たると甘くなる』

寒さから身を守るため糖分を蓄え、おいしさが増します!!



★鍋料理、おでん、煮物、豚汁など
体が温まる冬にうれしい料理で、
野菜をたくさん
食べましょう。

