

小松菜とじゃこの炒めもの

1人分 48kcal 食塩相当量 0.9g

材料：2人分

小松菜 150g程度

ちりめんじゃこ 15g

油 4.5g (小さじ1強)

しょうゆ 6g (小さじ1)

- ① 小松菜をたっぷりの水で何回か水を変えながらよく洗って水けを切る。
- ② 茎ごと細かく刻む。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で炒める。
- ④ 小松菜に火が通ったら、ちりめんじゃこを加えて弱火でカリッとなるまで炒め、しょうゆを加えて炒める。

