

小松菜とあさりの炒めもの

1人分 102kcal 食塩相当量 0.9g

材料：2人分

小松菜 200g

あさり（水煮） 40g

にんにく（みじん切り） 2g

サラダ油 12g（大さじ1）

酒 10g（小さじ2）

しょうゆ 10g（小さじ2弱）

- ① 小松菜をゆでて水にとり、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを入れる。少し置いたら火にかけて香りを出し、①を炒める。
- ③ あさりを加えて炒め、酒・しょうゆで味をととのえる。

♪油の代わりにバターや
ごま油を使う。
♪最後にレモンを絞る。
など、お好みでどうぞ！

