

シャキシャキ小松菜と ちくわの醤油和え



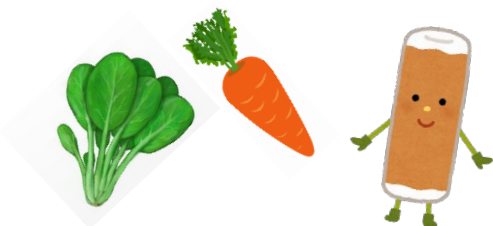
131
mg



111
μg



小松菜でビタミンKをしっかり
摂取できます。



1人分の栄養価

【所要時間】15 分 エネルギー:126kcal 塩分: 1.9g 炭水化物: 10.1g

材料(2人分)

・小松菜	100g	・しょうゆ	12g(小さじ2)
・人参	60g	・砂糖	3g(小さじ1)
・ちくわ	60g(2本)	・和風顆粒だし	2g
・白ごま	小さじ2	・ごま油	9.2g(小さじ2)

作り方

- ①人参は細切り、ちくわは輪切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し人参を1分炒め、ちくわと小松菜を1分炒める。
- ③合わせた しょうゆ、砂糖、和風だしを加え絡める。
- ④白いりごまをかける。