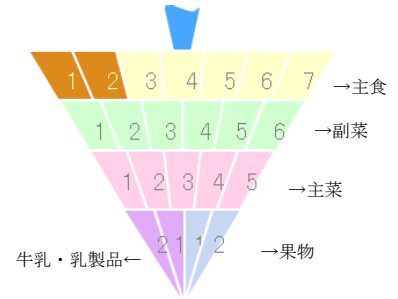




1人分あたり

エネルギー	310 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	3.0 g
炭水化物	59.1 g
食塩相当量	1.1 g

1人分の野菜量 33g



食事バランスガイドSV: 主食1.5つ

※主食の1.5つの表示ができず2つになっています

## 油揚げと小松菜の混ぜご飯

### 材料(2人分)

ご飯	.....300g(軽く2杯分)	ごま油	..... 小さじ1
油揚げ	..... 10g(1/2枚)	酒	..... 小さじ1
小松菜	..... 50g(1株)	みりん	..... 大さじ1
にんじん	..... 16g(1/8本)	しょうゆ	..... 小さじ2
しらす干し	..... 8g	白ごま	..... 小さじ1/2

### 作り方

調理時間 : 30分

- ① お米は洗って普通に炊く。
- ② 油揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は1cmくらいに切っておく。
- ③ しらす干しは熱湯をかけ、ごまは軽く炒っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんじん、油揚げを加えて炒め、さらに小松菜も固い部分から順に加え、火がとおったら調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、しらす干しと下準備した野菜を加えてさっと混ぜ合わせて器に盛り、最後に炒ったごまをふる。

### ●おすすめポイント●

小松菜の鮮やかな緑色をいかにするため、火を加えすぎないようにします。手軽にできるので、お弁当やおにぎりにもおすすめです！