

副菜

にらとじゃこの炒め物

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴一口メモ

にらは、血行をよくして体を温め胃腸の働きを助ける働きがあります。じゃこの塩気とごま油の香りで食が進む一品です。

<材料2人分>

にら …1束(100g) ごま油 …大さじ1
にんじん……………20g 酒 …大さじ2
ちりめんじゃこ…10g

<作り方>

- ① にらは3等長さに切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、ちりめんじゃこを入れてちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- ③ ②に酒大さじ2を加え汁気がなくなったらにらを入れて、強火で炒め合わせ、にらがしんなりしたら火を止めて器に盛る。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量60g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
61kcal	3.0g	3.3g	53mg	0.3g