

副菜

小松菜オイル蒸し

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

小松菜はアクが少なく煮浸しや和え物、スープなど幅広い調理で楽しむ事が出来ます。蒸すことで栄養とうまみを閉じ込めます。

<材料2人分>

小松菜 …160g	オリーブ油…大さじ1
にんにく…1かけ	塩 …小さじ1/4
桜えび …大さじ2	こしょう…少々

<作り方>

- ① 小松菜は3等長さのざく切り、にんにくはスライスする。
- ② フライパンを中火に熱し、①と桜えびを入れてオリーブ油をまわしかけ蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ③ しんなりしたら塩、こしょうをしてサッと炒め合わせる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 80g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
77kcal	2.9g	6.2g	186mg	0.7g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係