

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

小松菜のバター醤油炒め

調理方法

炒め

材料（2人分）

小松菜	120g
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	1/4本
ハーフベーコン	3枚
バター	20g
料理酒	大さじ2
塩こしょう	少々
醤油	小さじ1~2

作り方

- ①小松菜はよく洗って食べやすい長さにざく切りにし、葉・茎の部分に分ける。しめじは根元を切り落としてほぐしておく。玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、バターを入れて、溶けてきたらベーコンを炒める。
- ③小松菜の茎とその他の野菜を②に加えて炒める。
- ④③に小松菜の葉を入れて軽く炒め、最後に料理酒・塩こしょう・醤油を加えて全体に絡めるように炒める。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 199kcal	脂質： 13.0g
タンパク質： 9.9g	食塩： 2.0g

アドバイス

小松菜はサッと炒めてシャキシャキ感を残しましょう。

