

小松菜とひじきのごまツナ炒め

「JGAP(農産物の生産工程が適切に管理されていることを示す国内認証)を取得した防府市産の小松菜のシャキシャキ感を楽しめる一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	86 kcal
【たんぱく質】	8.5 g
【脂質】	3.8 g
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜重量】	60 g

防府市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(4人分)

小松菜	… 200g	しょうゆ	… 小さじ2
人参	… 40g	みりん	… 小さじ2
乾燥ひじき	… 5g	ごま油	… 小さじ1
(水で戻して	… 40g)	すりごま	… 大さじ2
ツナ缶	… 70g	かつお節	… 4g

作り方

- ① 小松菜は3~4cmのざく切り、人参はせん切りにする。
- ② 乾燥ひじきはたっぷりの水で戻し、しっかり水気を切る。
- ③ フライパンにツナ缶の油を熱し、①と②を入れ炒める。
- ④ ③に残りのツナを加え、しょうゆとみりんを回し入れる。
- ⑤ 火を止め、ごま油、すりごま(白)、かつお節を加えて混ぜ合わせる。