

副菜

小松菜のたくあん炒め

～いつもの漬物を使って塩分控えめおかず～



一人分の栄養価 エネルギー 34 kcal たんぱく質 1.8 g 食塩相当量 0.3 g

材料(4人分)

小松菜(ざく切り)	1束(200g)
たくあん(細切り)	4枚(40g)
かつお節	1つかみ(4g)
油	大さじ1

作り方

- 【1】フライパンに油を熱し小松菜をさっと炒めて、たくあんを加えさらに炒める。
- 【2】火を止めてかつお節をふる。

お子さん用アレンジ

・ちくわやハムなどを加えてもカラフルで美味しい。

