

ご飯のお供に★ふりかけ

《1/4量 69kcal 塩分0.8g》



ご飯に混ぜておにぎりにしても★

青菜が苦手なお子さん
にもおすすめ



副菜

作り方

- ① 小松菜は細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜とちりめんを炒める。
- ③ 〈A〉を加え、水分がなくなるまで炒める。

* 蓋をしてじっくり弱火で火を通すと青菜がやわらかくなり、お子さんも食べやすくなります。

材料 (作りやすい分量)

小松菜	1袋	
ちりめん	30g	
ごま油	大さじ1	
〈A〉	砂糖	小さじ2
	醤油	大さじ1/2
	ごま	小さじ2
	かつお節	小袋1パック

小松菜・ちりめん・ごまは、日本人が不足しがちなカルシウム、鉄分が豊富に含まれている食材です。ちりめんやかつお節の旨味が凝縮されたふりかけ、ご飯と一緒にぜひ召し上がってください。

塩麴炒め

《1人分 165kcal 塩分0.6g》



いり卵をふんわり作ると美味

ツナ缶と卵で良質のたんぱく質も補給できます



作り方

- ① 小松菜は4cm幅に、人参は4cm長さの短冊切にする。
- ② フライパンにごま油を半量熱し、溶き卵を入れて、箸でいり卵状にする。いり卵は一旦お皿に取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残りのごま油を熱し、小松菜と人参を炒め、汁気をきったツナ缶を加えて蓋をし、弱火で2～3分蒸す。
- ④ 塩麴と②の卵を入れてさっと炒め、お皿に盛り、すりごまをかける。

材料 (2人分)

小松菜	1/4袋
人参	1/4本
卵	1個
ツナ缶	1/2缶
ごま油	小さじ1
塩麴	小さじ2/3
すりごま	小さじ1

塩麴は麴に塩と水を混ぜて熟成・発酵させた日本の伝統的な調味料です。肉、魚、野菜などを漬ける他、炒め物や汁物の味付けにも使えます。