［ 生揚げと小松菜の炒め煮 ］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
水	20		①けずり節でだしをとる。
けずり節	0.6		②材料を切る。
油	2	小1/2	生揚げ　色紙切り
生揚げ	160	1枚	こまつな　3cm幅
こまつな	100	2.5株	にんじん　短冊切り
にんじん	40	4cm	③生揚げは油抜きする。
しょうゆ	16	大1	④油を熱し、材料を炒める。
砂糖	6	小2	⑤だし汁、調味料を加え、汁がなく
みりん	6	小1	なるまで煮る。

栄養価（1人分）		
エネルギー	81	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	5.1	g
カルシウム	143	mg
食塩相当量	0.6	g

カルシウムたっぷりの副菜です。短時間で調理できるので、おかずが一品足りないときにおすすめです。油揚げでもおいしく作ることができます。