

小松菜と桜海老のさっと炒め



1人分栄養価

熱量 68kcal たんぱく質 4.15g 脂質 2.8g
炭水化物 3.9g Ca 241mg 食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 中華鍋にゴマ油を熱して小松菜を炒めます。
- ③ 塩昆布、こしょうを入れて強火で手早く炒め、最後に干し海老を加え、さっと炒めたら出来あがりです。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

【材料】	(1人分)	(4人分)
小松菜	100g	400g
塩昆布	3.75g	大さじ 3 (約 15g)
桜海老	2.5g	
ゴマ油	4.5g	大さじ 2 (約 10g)
こしょう	少々	大さじ 1 と 1/2 少々