

厚揚げと小松菜の炒め煮



(一人分) エネルギー：138kcal 塩分：0.7g カルシウム：254mg

材料 (1人分)

厚揚げ・・・70g
小松菜・・・50g
油・・・小さじ1/4
★みりん・・・小さじ1
★しょうゆ・・・小さじ2/3
★顆粒だし・・・少々

作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
厚揚げは一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、厚揚げを入れ、焦げ目がつくように炒める。厚揚げを端に寄せ、あいたところで小松菜を炒める。
- ③火が通ったら、★を加えてフタをし、蒸し煮にする。



クッキングメモ

小松菜と厚揚げはカルシウムを多く含みます。
しょうゆは濃口と薄口がありますが
お好みのものを使ってください。
写真は濃口醤油で作ったものです。