おすすめレシピ：時短メニュー

小松菜とかにかまのナムル



〈材料〉4人分
・小松菜　1束（200g）
・かにかま　8本（50g）

A
・ごま油　大さじ1（12g）
・白ごま　大さじ1（8g）
・鶏がらスープの素　小さじ1（3g）

〈作り方〉
① 小松菜はよく洗い、根を切り落とし、3㎝程度の長さに切る。
② 耐熱容器に①の小松菜を入れ、ラップを軽くかけ電子レンジ600W3分程度加熱する。ラップを外し冷ましておく。
③ かにかまは細くなりすぎないようにほぐしておく。
④ ②の小松菜、③のかにかま、Aの調味料をよく混ぜ合わせる。

〈短時間でできる子ども達に人気のメニューです〉
小松菜はカルシウムや鉄分が多く、保育園等の給食で汁物や和え物によく使用される食材です。子どもたちの年齢に合わせて小さめに切りやわらかく調理して提供しますので、よく食べてくれます。
大人向けには、お好みでチューブにんにくを2～3㎝程度入れるとアレンジできます。

〈1人分栄養価〉
エネルギー　95kcal・たんぱく質　6.5g・脂質　5.8g・炭水化物　7.2g・食塩相当量　0.8g