

小松菜

～カルシウム炒め～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

小松菜..... 150g
干しエビ..... 10g
油..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1/2
しょうゆ..... 大さじ1/2
こしょう..... 少々



- ① 小松菜は4cm位の大きさに切る。
- ② 油を熱した鍋に干しエビを入れ良く炒め香りがたったら小松菜と炒める。
- ③ ②に火が通ったら、調味料を入れてサッと炒めて完成。

野菜料理(漬物以外)を
1日5皿目指して
摂りましょう!

Go!Go!5皿!

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がたっぷり含まれます。特にカルシウムが多く、ほうれん草の約3倍含まれます。



1人分	
エネルギー	60kcal
塩分	0.9g
カルシウム	484mg

小松菜

～カルシウム和え～

下野市の採れたて
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

切り干し大根(乾燥)

..... 15g

小松菜..... 80g

白すりごま... 小さじ1

だししょうゆ

..... 大さじ1と1/3

酢..... 小さじ2

- ① 切り干し大根を水で戻し、良くしぼり食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切り茹でてしぼる。
- ③ ボウルで①と②、調味料を良く和えて完成。



◎切り干し大根の戻し方◎

水で戻すと約5倍に膨れます。

まずは水で戻す前に、1～2回ほど揉み洗いし、汚れやごみを落とします。時間は調理によって異なりますが、15分以上つけると歯ごたえが弱くなります。



1人分
エネルギー 42kcal
塩分 1.2g
カルシウム 126mg