

簡単！

クックアガ〜ラ

11月

梅香る♪小松菜のソフトふりかけ♪

伊藤

今が旬の小松菜レシピの紹介です(^^) そして財布に優しい！今回は大量に消費できる生ふりかけをご紹介します♪ 小松菜は緑黄色野菜の一つです貧血予防の鉄、骨を作るカルシウムが豊富です。また、ビタミンCやβ-カロテンなどの抗酸化ビタミンも含んでいる栄養価の高い野菜です！そんな小松菜と合わせる食材はいわし缶です！ご飯のお供にぜひ〜♪



写真


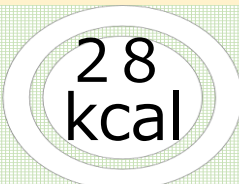


【材料】1袋分（200～300g）

小松菜	1袋（200～300g）
いわし缶（水煮）	1缶（150g）
梅干し	2～3個（20～30g）
炒りごま	大2（18g）
練りわさび	お好み

小松菜はカルシウムが豊富ですが、さらに梅干し（クエン酸）と組み合わせることで、カルシウムの吸収促進をしてくれます(^^)

【栄養成分】1食分（30g）

		28 kcal
		タンパク質 2.4g
		脂質 1.6g
		炭水化物 1.0g
		食塩相当量 0.2g

【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、水気をきる。5mm幅に切っていく。葉の方は粗みじん程度でOKです。茎の部分と葉の部分で分けておく。
 - ②梅干しは種を取り、軽くたたいておく。
 - ③フライパンを中火に熱し、いわし缶の汁（水煮）を入れる。全体的に温まってきたら、①の茎の部分を入れて2分程度、煮炒る。
 - ④次にいわし缶をほぐしながら入れ、①の葉を入れ水気がなくなるまで炒っていく。
 - ⑤水気がなくなってきたら、②と炒りごまを入れて全体的に混ぜる。
- ★練りわさびは食べる時に使用してください！（香りが消えてしまうので。）
- ※日持ちの目安は、冷蔵で2～3日。

梅干しの酸っぱさとわさびのピリ辛がご飯に合う！おにぎりの具材としてもGoodです♪ サバ缶、さんま缶でも代用は可能ですよ〜(^^)