



小松菜と油揚げの炒め物

栄養士コメント

小松菜と油揚げは鉄分の豊富な食材です。
油揚げに調味料が染み込みやすいので少ない調味料でも無駄なく味付けできます。

作り方

小松菜は5cm程の長さに切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから短冊に切る。
温めたフライパンにゴマ油をひき、小松菜、油揚げを炒める。
小松菜がしんなりしてきたらだしつゆを加え、サッと炒める。



成分値 (1人分)

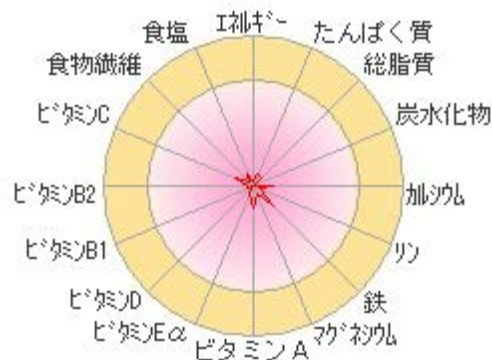
摂取値 単位

1. エネルギー	59 kcal
2. たんぱく質	4.5 g
3. 総脂質	4.5 g
4. 炭水化物	1.5 g
5. カルシウム	99 mg
6. リン	53 mg
7. 鉄	1.4 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	104 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜-----	40	g
2. 油あげ-----	10	g
1 / 4 枚		
3. 減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
4. ごま油-----	1/4	小サジ



(黄色い枠内は範囲内です)