

小松菜のヘルシーバター炒め

時間がない朝にピッタリのおかずです。

材料 (1人分)

小松菜	1/2わ (100g)
さつま揚げ	1/2枚 (35g)
粒コーン	大さじ2 (30g)
バター	10g
顆粒中華だし	小さじ1/2



エネルギー

164

キロカロリー

たんぱく質

6.8

グラム



1.

小松菜は5cmの長さに切る。このとき、茎と葉の部分を分けておく。
さつま揚げも5cm長さの短冊切りにする。



2.

フライパンに分量の半量のバターをひき、小松菜の茎の部分を炒める。
ある程度火が通ったら、小松菜の葉の部分とさつま揚げ、粒コーンを入れてさらに炒める。



3.

最後に顆粒中華だしと、風味をつけるため残りのバターを入れて軽く炒める。

☆嬉野中学校 山口歩実さんのレシピ☆

《ひとこと》

時間がない朝、その他にも何か物足りないなあと思った時、手軽なので、誰でも作ることができます。一度ためしてみてください。

