

# 小松菜のじゃこ炒め

炒め物

36kcal / 脂質2.2g / 塩分0.2g



## ワンポイント

しらす干しとピーナッツをごま油で炒め、香りを出します。

小松菜以外にキャベツやピーマンでもおいしくできあがります。



### 材料(4人分)

- ・しらす干し ..... 8g
- ・小松菜 ..... 160g
- ・ピーナッツ(荒く砕いたもの) ..... 12g
  
- ・ごま油 ..... 小さじ1/3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 少々
  
- ・塩 ..... 少々
- ・洋ごしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しらす干しはさっとゆでる。
- ② 小松菜は3cm長さに切ってさっとゆで、水出し、水気をきる。
- ③ ごま油を熱し、しらす干し、小松菜、ピーナッツを炒める。
- ④ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。