

たかな漬けの油いため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
40kcal / 1.6g / 2.1g

- たかな漬け…千切り1/2カップ
- いらごま…大さじ1
- ちりめんじゃこ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 油…小さじ1

①



たかな漬けをせん切りにする。塩が強い場合は水をかけ、塩ぬきをして、せん切り。

②



フライパンに油を入れ、たかな漬け、ちりめんじゃこ、ごまをいため、調味する。

ちんげん菜のソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
34kcal / 0.8g / 1.1g

- ちんげん菜…2株
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ごま油…少々

①



ちんげん菜は2~3cmに切り、葉とくきを分けておく。

②



フライパンにごま油を入れ、ちんげん菜のくきをいため、火が通ったら、葉を加え、塩、こしょうをふる。

☆ピーマンやほうれんそうなど、いろいろな野菜で！ 豚肉やベーコンを入れてもおいしいですよ！

菜の花のからしじょうゆあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 1.8g / 0.1g

- 菜の花…1/2束
- しょうゆ…小さじ2
- ねりがらし…少々

①



菜の花をゆで、水にさらし2~3cmに切る。

②



ねりがらし、しょうゆをあわせ、①の菜の花をあえる。

★ほうれんそうやブロッコリーなど、いろいろな野菜でもできます。