



# 小松菜の煮浸し2種



## 材料(4人分)

### A. 和風

- 小松菜…1束(200g)  
※3~4cmに切って水洗い、ザルにあげる
- 油あげ…2枚(細長く切る)
- 水…120cc
- ツルヤオリジナル 魚と昆布のだし…小さじ1(4g)

### B. 中華風

- 小松菜…1束(200g)  
※3~4cmに切って水洗い、ザルにあげる
- 豚肉うす切…80g(3~4cmに切る)
- ごま油…大さじ1
- ツルヤオリジナル ガラスープ顆粒…小さじ1(5g)
- 水…100cc
- 黒ごま…少々

※和風で作った場合の栄養量です。

|     |               |            |              |             |
|-----|---------------|------------|--------------|-------------|
| 栄養量 | ・エネルギー…48kcal | ・脂 質…3.5g  | ・カルシウム…116mg | ・食物繊維…1.1g  |
|     | ・たんぱく質…3.2g   | ・炭水化物…1.7g | ・鉄 分…1.7mg   | ・食塩相当量…0.3g |

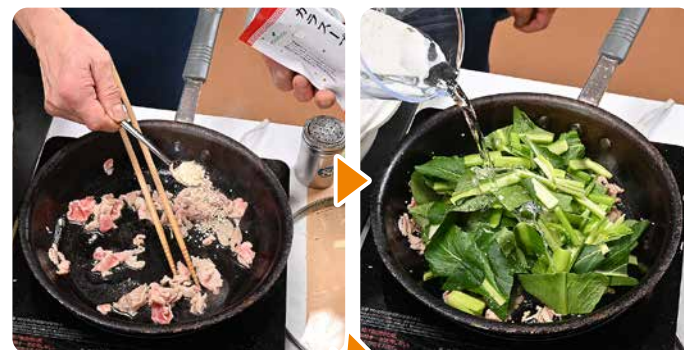
### A. 和風

① フライパンに油あげ、小松菜を入れ上から魚と昆布のだしを振りかけます。火を付けフライパンが温まったら水を注ぎ、ふたをして蒸し煮します。全体に熱が回ったら、ふたをとって水分を蒸発させます。(強めの中火)



### B. 中華風

① フライパンにごま油と豚肉を入れ色が変わるまで炒めます。



② 小松菜とガラスープ顆粒を加え、水を注ぎふたをします。全体に熱が回ったらふたをとって水分を蒸発させます。(強めの中火)好みで黒ごま少々振りかけます。

