

小松菜と油揚げの煮びたし

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
小松菜	35g	140g	①小松菜は4cmに切り、沸騰したお湯に小松菜をゆでる。 ②油揚げも同じ大きさに切る。 ③フライパンに油揚げを入れて、炒め、ゆでた小松菜を入れ炒める。 ④和風だし、さとう、みりん、薄口しょうゆを入れて味を整える。
油揚げ	7g	28g	
さとう	0.5g	小さじ2/3	
和風だし	0.34g	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	1.6g	小さじ1	
みりん	0.55g	小さじ2/3	

