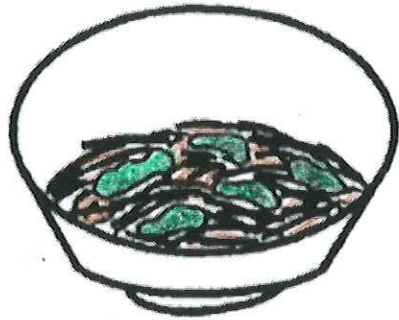


○小松菜とひじきのいためもの○



材料（4人分）

- ・ 小松菜…1束（約200g）
- ・ ひじき…8g
- ・ ごま油…小さじ1/2
- ・ いりごま…小さじ1， 1/2
- ・ 花かつお…1.6g

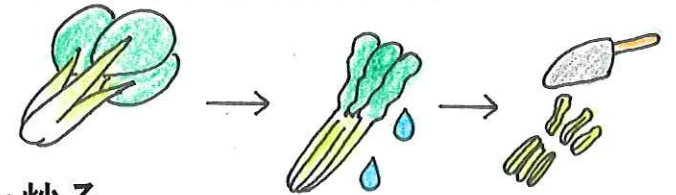
- A {
- ・ さとう…小さじ1/3
 - ・ みりん…小さじ1
 - ・ 濃口しょうゆ…小さじ2

作り方



① ひじきは、水洗いしもどして、ざるにあげる。

② 小松菜は、ゆでて冷水に入れ、水気を切り、2cm幅に切る。



③ いりごまは、さっと炒る。

風味がよくなります！

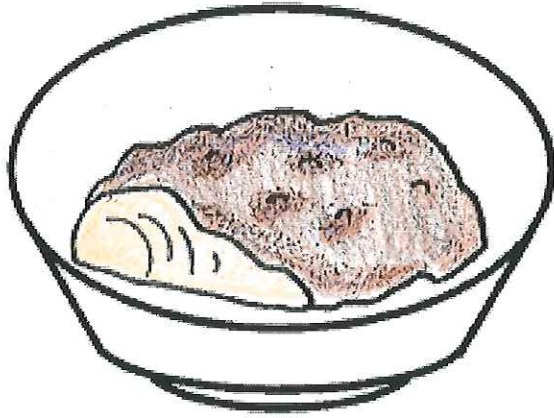
④ フライパンを熱し、油をいれ、ひじきを炒めAで調味し、さらに小松菜を加えて炒める。

⑤ いりごまを加え、混ざったら花かつおを加えて炒める。



小松菜には骨を丈夫にするカルシウムが豊富！

○さばのたつた揚げ○

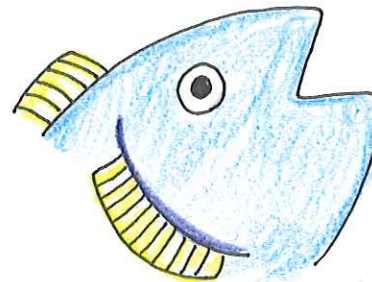


材料（4人分）

- ・ さば…4切れ（1切れ：約50g）
- ・ しょうが…10g
- ・ 料理酒…小さじ1，1/2
- ・ うす口しょうゆ…大さじ1
- ・ 米粉（小麦粉でも可）…大さじ1
- ・ 片栗粉…大さじ1，1/2
- ・ 揚げ油…適量

作り方

- ① しょうがをみじん切りにする。 
- ② 料理酒・しょうゆ・①を混ぜ合わせた中にさばをいれ15分～20分ほどつける。
- ③ 米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気をきった②に③をまぶし，180℃の油できつね色になるまで揚げる。



魚には、脳のはたらきをよくする「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。