

小松菜のソテー

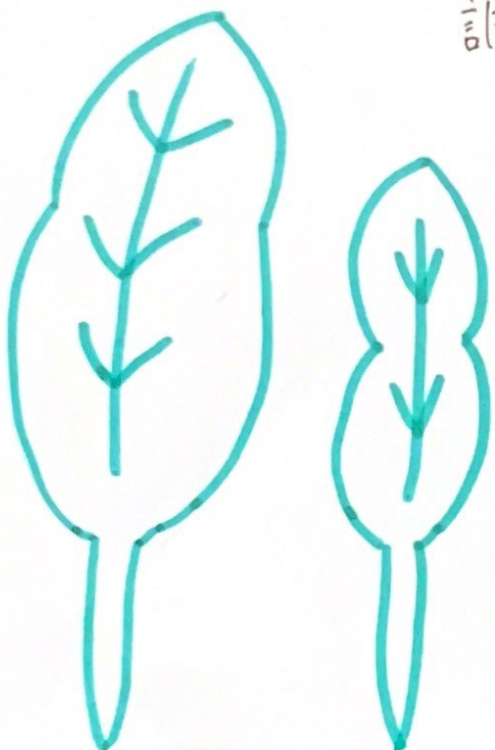
((木オ米科)) 中学生 | 食分

にんじん 17g
小松菜 108g
サラダ油 8g
塩 0.3g
こしょう 0.02g
うすくししょうゆ 0.9g

作り方

- ① 小松菜は流水で水洗いした後
2cm位に切ってゆでる
冷水に放して十分に冷めさせる
- ② にんじんはせん切りにする
- ③ フライパンを熱して油を入れなじませ
② を火炒める
- ④ ③ に① を加えて火炒め、塩、こしょう、しょうゆで
調味して仕上げます

大きな声で
"いただきます。"
"ごちそうさまでした。"



小松菜は骨のための
野菜として特に"有効"
です。