

小松菜とひじきのいためもの



材料 (中学生1食分)

・小松菜	84	g
・(乾)ひじき	3	g
・ごま油	0.8	g
・いりごま	3	g
・花かつお	0.6	g
・さとう	0.6	g
・みりん	1.5	g
・(濃)しょうゆ	4.5	g



作り方

- ① ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗いきるにあける。
- ② 小松菜は流水で洗い、2cm位に切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ③ いりごまはさっと炒る。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れてなじませ、ひじきを火少め、さとう・みりん・しょうゆで調味し、さらに小松菜を加えて火少めする。
- ⑤ ④に いりごまを加え、最後に花かつおを加えて火を通して仕上げする。

小松菜クイズ

① 小松菜のカルシウムの量はほうれん草の何倍でしょうか？

- ① 2倍 ② 3倍 ③ 9倍

② 小松菜のカルシウムを高めるためには、何と一緒に食べるとよいでしょうか？

- ① もやし ② しいたけ ③ りんご