



# 小松菜のふりかけ



ごまが香る! ごはんがすすむ健康ふりかけ



**栄養価** (1人分)  
エネルギー 111kcal  
たんぱく質 4.3g  
脂質 7.3g  
食塩相当量 1.3g

## ●材料 (2人分)

小松菜	180g	しょうゆ	大さじ1弱
しらす干し	25g	みりん	大さじ1
		ごま油	大さじ1
		いりごま	ひとつまみ

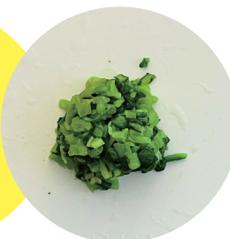
## ●つくり方

- ① いりごまは、軽く炒って取り出しておく。
- ② 小松菜は茹でる。細かく切り、しっかり絞っておく。
- ③ フライパンに②としらすを入れて炒め、しょうゆ、みりんを入れ煮詰める。
- ④ ごま油で香り付けし、①を混ぜる。

## ●アドバイス

・最後に煮詰めるときは、焦がさないように気をつけましょう。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

茹でた小松菜を細かく切り、絞る。



### STEP 2

フライパンで小松菜、しらすを炒め、調味料を入れ、煮詰める。ごま油、いりごまを加える。