

小松菜とじゃこのいためにレシピ

給食のレシピをご家庭用にアレンジしたものです。

【材料(1人分)】

- ・小松菜 30g
- ・キャベツ 20g
- ・しらす干し 7g
- ・ごま油 0.5g
- ・料理酒 0.4g
- ・みりん 0.5g
- ・濃口醤油 1g
- ・ごま 少々

【作り方】

- ① 小松菜は2センチ幅、キャベツは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて、小松菜とキャベツを炒める。
- ③ しらす干し、調味料、ごまを入れる。