

登米の恵み 野菜レシピ



❁ 小松菜とひき肉の中華炒め

材 料(4人分)

・小松菜	400g	
・豚ひき肉	200g	
・春雨	60g	
A	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	しょうがチューブ	小さじ1
・ごま油	適量	

作り方

- ① 小松菜は5cm長さに切り、茎と葉に分ける。春雨は熱湯に10分浸して戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火でひき肉をほぐしながら炒める。
- ③ 強火で小松菜の茎、葉、春雨の順に加えてしんなりするまで炒める。
- ④ Aを合わせて③に入れ、強火のまま汁気がなくなるまで炒める。



[1人あたり]

エネルギー： 246kcal 食塩相当量： 1.5g

◆小松菜にはβ-カロテンが豊富に含まれ、皮膚や粘膜のバリア機能を高めてくれます。

◆煮汁が春雨にしみ込んで旨味アップ。人参や水煮大豆などをプラスしてボリュームアップするのもおすすめです♪