

★レシピ第三弾★「にんじんじゃこソテー」

今月は、ごはんにも合う副菜を紹介します。青菜は、小松菜を選ぶとよりカルシウムを多く摂ることができます。

《材料》（4人分）

にんじん	1/2本
しらたき	80g
青菜（小松菜）	1株
しょうゆ	小さじ1弱
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	小さじ2

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、しらたきは下茹でして3cmに切る。小松菜は1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらたきをよく炒める。
- ③ ちりめんじゃこを加えて炒め、さらに、にんじん、小松菜を加えてよく炒める。
- ④ しょうゆで調味し、全体に馴染んだら出来上がり。

しらたきをよく炒めるのが、おいしくできるコツです★