

★レシピ第五弾★「小松菜と生揚げのじゃこ炒め煮」

今月は、カルシウム豊富な小松菜・生揚げ・ちりめんじゃこを使ったメニューです。
調味料ひとつで手軽に作れる一品です。

《材料》（4人分）

小松菜	1袋(200g)
生揚げ	1枚(200g)
ちりめんじゃこ	20g
めんつゆ(ストレート)	大さじ1
ごま油	大さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は3～4cmに切っておく。
生揚げは厚さ1cmくらいの正方形に切っておく。
- ② よく熱したフライパンに油をしき、小松菜とじゃこを炒める。
- ③ 少ししんなりしたら、生揚げとめんつゆを入れてさらに炒め煮たらできあがり。

めんつゆが濃縮タイプのものは、水で薄めてから調味してください。