



## 小松菜と切り干し大根の塩炒め



### 材料 【2人分】

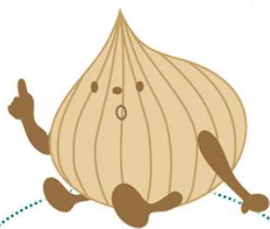
小松菜	4茎
切干大根	10g
にんじん	1/6本
焼き鳥缶詰(塩味)	1缶
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

### 1人分の栄養価

 エネルギー	120 kcal	 塩分	1.2 g
野菜量	110 g		

### 作り方

- 1) 小松菜は4~5cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- 2) 切干大根はさっと水洗いした後、水に10分程浸して戻す。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- 3) 焼き鳥缶詰を開け、酒をふって混ぜておく。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、切干大根と人参を入れて中火で炒める。
- 5) 全体に油がまわったら、小松菜と焼き鳥缶詰(缶汁ごと)を入れて炒める。  
小松菜がしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

- ・小松菜は短時間で炒め、色鮮やかにシャキシャキ感を大切に仕上げます。
- ・焼き鳥缶詰だけで味が決まります。  
(缶詰により塩分を調整してください。)