



瀬戸内市 管理栄養士

小松菜ふりかけ（作り置きレシピ③）



【栄養価（全量）】

エネルギー：154kcal

たんぱく質：8.9g

脂質：12.8g

炭水化物：2.4g

食塩相当量：1.3g

カルシウム：250mg

他のレシピは
こちらから



【材料】

小松菜	100g
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1(12g)

【作り方】

- ① 小松菜はさっとゆでて水けを絞り、みじん切りにする。
もう一度しっかり絞る。
- ② 鍋に全ての材料を入れて炒め、水気をとばす。

冷蔵で3日、冷凍で2週間程度保存できます。

冷凍する場合、フリーザーバックに入れて平らにし、短時間で冷凍しましょう。

解凍は電子レンジか、冷蔵庫で自然解凍しましょう。

小松菜には、カルシウムと鉄分が多く含まれています。

ちりめんじゃこは、小さい物を選びましょう。

卵焼き、チャーハン、和え物などに活用できます。

好みで七味を入れても美味しいです。

とりそばろ（作り置きレシピ①）、炒り卵（作り置きレシピ②）とで、3色丼もおすすめです。