

Cook Do どう?



125

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
れんこんと小松菜の塩麴炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	132kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.1g		



【材料 2人分】

れんこん	40g
小松菜	40g
玉ねぎ	40g
豚肉	40g
サラダ油	小さじ1
A	
塩麴	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は3cm幅に切る。れんこんは皮をむき薄めの半月切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは薄切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、れんこん、玉ねぎ、小松菜を順に炒める。
- ③ Aを入れ、炒め合わせる。

町管理栄養士の 一口メモ



つばた献立は、町内小中学校と保育園で提供しており、今年は河北潟で栽培されるれんこんと小松菜を使ったメニューです。

カルシウムや鉄が豊富な小松菜は、アクが少ないので下茹でせずに使えます。また、塩麴の塩分量は塩より少ないので減塩につながります。