

小松菜のピリ辛炒め

Vol. 42
(平成 23 年 1 月号)

1 人分 204kcal 塩分 1.5g ビタミン C 59mg

【材料 (2 人分)】

- | | |
|---------------------|--------------|
| ・鶏むね肉 小 1 枚(約 150g) | ・片栗粉 小 さじ 2 |
| ・小松菜 1 束 | ・ゴマ油 小 さじ 2 |
| ・エリンギ 1 パック | ・酒 小 さじ 2 |
| ・にんにく 1 かけ | ・しょうゆ 小 さじ 2 |
| ・塩 少々 | ・豆板醤 小 さじ 1 |
| ・コショウ 少々 | |



【作り方】

- ① 鶏むね肉は薄くそぎ切りにし、塩・コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- ② エリンギは縦半分にして食べやすい大きさに切ります。
- ③ 小松菜は 5cm の長さに切り、茎と葉の部分に分けておきます。にんにくはみじん切りにしておきます。
- ④ 熱したフライパンにゴマ油を入れ、にんにくを香りが出てくるまで、炒めます。次に鶏むね肉を入れ、肉の色が変わってきたら、エリンギ、小松菜の茎、葉の順に加えて強火で炒めます。
- ⑤ 全体に火が通ったら、酒、豆板醤、しょうゆで味を調えます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

小松菜には、風邪予防に効果があるといわれているカロテンやビタミン C が多く含まれているので、風邪が流行する時期に上手に活用しましょう。カロテンは油と相性が良く、一緒に摂ることで、より多く吸収することができます。

栄養士 小笠原 裕香

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。