

簡単！野菜レシピ 20



菜の花炒め

菜の花以外の
青菜でも OK

<材料>	<4人分>	
菜の花	1束	
塩	少々	
オリーブ油	小さじ2	
鰹節	少々	
A	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1



<作り方>

- ① 菜の花はよく洗い、塩少々を入れた熱湯でゆでる。食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、強火でさっと炒め、Aで調味し鰹節をかける。 ☆めんつゆで調味してもよい。

<メモ>

- ・青菜類は、お浸し以外に炒めてもおいしくいただけます。細かく刻んでチャーハン等にも使ってみましょう。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.2g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！