

小松菜と鶏むね肉の炒め物

副菜

(小松菜)

青野菜はほうれん草とか青梗菜でもOK



【材料】

【2人分】

小松菜120g
鶏むね肉 50g
サラダ油小さじ 2
生姜みじん切り小さじ 1/2
濃口醤油小さじ 1/2
酒小さじ 1/2
オイスターソース小さじ 1/3

栄養価(1食当たり)

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩分
77kal	6.9g	1.9g	0.4g

作り方

- ① 小松菜は根元を切って 長さ3cm位に切り 茎と葉に分ける。
- ② 鶏むね肉は2~3cmの大きさに 3mm幅位にそぎ切りにする。
- ③ 濃口醤油・酒・オイスターソース・ゴマ油を合しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、生姜のみじん切りを炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら 小松菜の茎と鶏むね肉を入れて炒める。
- ⑥ 火かげんを少し強くて、小松菜の葉の方を入れてさっと炒め、③を回し入れ調味する。

メモ

- 葉物を炒める時は 固い部分と 柔らかな部分と 二段階に分けて炒めるとよい
- 生姜のみじん切りとか にんにくのみじん切りを少し入れると 食欲を刺激する。。
- 子供向けには 野菜や肉を 小さめに切るとよい。
- 葉物の栄養を取り込むには油と一緒に摂ると効果的です。