厚揚げと小松菜の炒め物

エネルギー　２６０kcal
鉄分　４．２g
食塩相当量　０．６g

【材料（２人分）】

- 厚揚げ　１枚（１５０ｇ）
- 小松菜　１／２束（１５０ｇ）
- しらす干し　大さじ２（１０ｇ）
- かつお節　小１パック（４ｇ）
- ごま油　小さじ１
- 生姜　１／２かけ（５ｇ）
  ※生姜チューブでも可
- しょうゆ　小さじ１

【作り方】

① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、食べやすい大きさに切る。
② 小松菜は３cm くらいに切る。
③ フライパンにごま油を熱し、すりおろした生姜を入れて香りが出てきたら②、①の順で炒める。小松菜に火が通ったら、しらす干し、かつお節を加えてさっと炒め、しょうゆで味を調える。

鉄分、カルシウムたっぷりのレシピです。生姜やかつお節を使うことで、薄味でもおいしく出来上がります！

川越市役所　母子保健課（総合保健センター内）TEL：049-229-4125