

# 生姜が香る小松菜のシャキシャキ炒め(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 71kcal 食塩相当量 1.1g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

ショウガの香りとコマツナのシャキシャキとした食感で食欲が進む一品です。コマツナは切る前に水に浸しておくことで、よりシャキシャキした食感になります。

味付けにめんつゆを加えることで、コクが出て味が引き締まります。時間を置くと味が馴染み、よりうま味が引き立ちます。作り置きやお弁当にもピッタリです。

材料(4人分) 調理時間 15分

コマツナ 1袋、ショウガ2かけ、ニンジン 1/2本、エノキ 1袋、  
サラダ油大さじ1、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1、しょうゆ大さじ1、  
かつお節適量

## 作り方

- ① コマツナは2~3cm長さに切り、葉と茎を分けておく。
- ② ショウガとニンジンは千切りにする。エノキは石づきを取り、3cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ショウガを中火で香りが立つまで軽く炒める。
- ④ ニンジン、エノキを加えて中火で炒める。エノキがしんなりしたら、コマツナの茎を加えて1分ほど炒める。
- ⑤ ④に葉とめんつゆを加え、味をつける。皿に盛付け、かつお節を散らす。