

ほうれん草の中華風炒め

| 材料 | 分量(1人分) | 作り方 | | |
|--|--|---|------|--|
| ほうれん草 春雨 人参 コーン缶 <div style="display: flex; align-items: center;"> { <div style="margin-left: 5px;"> ごま油 醤油 塩 酒 </div> </div> | 60g 10g 20g 15g 3g 5g 0.5g 5g 少々 | ① ほうれん草は硬めに茹で、水にさらし5cmに切る。 ② 春雨はお湯で戻して水にさらし5cmに切る。 人参は千切り。 ③ 鍋に輪切りにした唐辛子とごま油を入れ、人参を炒めしんなりしたら①②を入れ、最後にコーンとaを入れサッと炒める。 | | |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
| 64kcal | 1.1g | 1.1g | 0.6g | |