

じゃこ豆炒め



★1人分の栄養成分★

エネルギー	82kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2.8g
炭水化物	5.6g
カルシウム	109mg
食塩	1.0mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1つ			

キャッチフレーズ

カルシウム、食物繊維が豊富な一品です。やまびこ支援学校で子ども達に人気のメニュー



材 料

4人分

小松菜（青菜なら何でも）	150g
にんにく	ひとかけ
豆水煮パック	1パック
しらす干し	30g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
いりごま（なくても可）	小さじ1

作 り 方



1. 小松菜は固めに茹でて、食べやすい大きさに切る。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしらす干しを炒める。
4. 小松菜と豆を入れて油が全体になじんだら、調味料、ごまを入れる。

ワンポイントアドバイス

・豆は水煮になっているものを使うと簡単にできて便利です。

作成者名 藤原瑞穂

施設名：やまびこ支援学校