

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