

小松菜と油揚げの煮びたし



食材をさっと煮るだけで簡単に作ることができ、常備菜にもおすすめの煮びたしです。青菜やキャベツ、白菜、様々なきのこ類、厚揚げなどを使っても美味しく作ることができます！

《材 料》（2人前）

- 小松菜 1/2束(100g)
- 油揚げ 1枚
- しめじ 1/3個
- めんつゆ（3倍濃縮） . . . 小さじ2
- 水 大さじ2

《作り方》

- ① 小松菜は根元を落として3cmくらいの幅に切る。油揚げはキッチンペーパーなどで油を取ったあと短冊切り、しめじは根元を落としてほぐしておく。
- ② 鍋にめんつゆと水、①の食材をすべて入れて中火にかけ、蓋をする。時々全体をかき混ぜながら、さっと火が通るまで煮たら完成。（途中で汁気がなくなってしまったら、少量の水を足してください）



小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が多く含まれる食材です！

《栄養ひとくちメモ》

野菜を使った副菜には、油揚げや厚揚げなどの大豆製品を加えることで、たんぱく質をとることができます！また、小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムはたんぱく質の多い食品と一緒にとることで吸収率が上がるため、一緒に食べることをおすすめです！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
小松菜と油揚げの煮びたし	55	3.7	3.6	3.5	1.0
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2