

小松菜のんにく炒めちりめんがけ



材料【2人分】

- 小松菜…… 150g
- にんにく……1かけ
- ちりめん……5g
- おかか……3g
- ☆ バター…… 8g
- ☆ 塩………1g
- ☆ こしょう……少々
- ☆ しょうゆ……小さじ1/3

作り方

1. 小松菜は3~4センチのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
2. バターでにんにくを炒め、小松菜を炒める。
しんなりしてきたら塩、こしょうをする。
3. 器に盛り、上からちりめん、おかかをトッピング。
しょうゆを少々たらす。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
60kcal

たんぱく質
4.2g

脂質
3.6g

食塩相当量
0.8g

カルシウム
185mg