

みんな大好き！

青菜とじゃこの炒め物

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

こまつな	200 g
じゃこ	20 g
ごま油	適量
しょうゆ	小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① こまつなは、かために茹でて、2~3 cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、じゃこを炒る。
- ③ こまつなを加えてさっと炒め、しょうゆで調味する。

※キャベツ・にんじん・赤ピーマン等をつかってもおいしいです。

※食べやすい大きさに切って電子レンジでチン！しても作れます。