



食のみかわ

おしながき

食改さんの活動料理紹介



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんが今まで作成した、みかわの旬の素材を使った料理を紹介します。

今回はこの時期に美味しい食材「ほうれん草」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今月のおすすめ一品

ほうれん草の

中華風炒め

1人分栄養量

エネルギー 96 kcal

食塩相当量 0.9 g

材料（4人分）

・ほうれん草 320 g

・卵 1個

・春雨（乾燥） 20 g

・長ねぎ 20 g

・生姜 少々

・サラダ油 小さじ4

・炒りごま 小さじ1



野菜のカロテンは、油と合わせて食べると吸収が高まります。

（A：塩小さじ1/3・醤油大さじ1/2・酒小さじ2）

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹でて、4 cmの長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンで油小さじ2を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、生姜を炒め、ほうれん草を加えて炒める。Aで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。
- ④器に盛り、炒りごまをふりかける。