

油揚げと小松菜の煮びたし

材料(1人分)

小松菜 2~3株(50g)

油揚げ 1/2枚(15g)

A [水 1/2カップ
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
削り節 適量

ビタミンやミネラルを豊富に含んだ
亀岡京野菜の「こまつな」

牛乳などに多く含まれるカルシウムですが、
野菜の中ではこまつながダントツに豊富です！

出汁が香る優しい味付けはお弁当のおかずにもピッタリ♪



エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンA
144kcal	8.2g	5.6g	12.3g	1.2g	138mg	132μg

作り方

- ① 油揚げは油抜きをし、小松菜は7cmに切る
- ② 鍋にAを入れ中火で煮たて、油揚げを加えて弱火で5分煮る
- ③ 小松菜を加え上下を返しながら3分煮る
- ④ 削り節を加え、ひと煮したら完成

